

De baby-uitzet

We raden je aan om rond de zevende maand van je zwangerschap een aantal dingen voor te bereiden voor de komst van jullie baby. Het kraambed moet, vanwege de Arbo-wet, verhoogd worden tot minimaal 80 cm (bovenkant matras). Dit moet klaar zijn voordat de bevalling begint. Ook als je in het ziekenhuis bevalt, moet het bed tijdens de kraamtijd verhoogd worden tot minimaal 80 cm. Dit is noodzakelijk om het werk van de kraamverzorgende minder belastend te laten verlopen.

Goed om te weten: de meeste verzekeraars bieden een kraampakket aan met basisbenodigdheden. Vraag ernaar bij jouw zorgverzekeraar!

Basis kraampakket

(via de zorgverzekeraar)

- 10 celstofmatjes
- 1 bedzeil
- 2 pakken steriele gaasjes
- 1 pak zigzagwatten (100 gram)
- 1 steriele navelklem
- 1 zeepompje ongeparfumeerd
- 1 flesje alcohol
- 1 pak kraamverband
- 1 pak kraamverband (groot)
- 2 pakken maandverband
- 2 netbroekjes

Verder heb je nodig voor de thuisbevalling

- 1 stuk plastic van 2 x 1,5 m
- in geval van stroomuitval: licht van je smartphone (of zaklamp)
- 1 maatkan (om te spoelen)
- 1 rol toiletpapier/keukenrol
- 1 pak zout (om bevallingswas te spoelen)
- 2 emmers (10 liter)
- 2 vuilniszakken
- 1 ondersteek (po)
- 1 digitale koortsthermometer voor de moeder

Als je in het ziekenhuis bevalt heb je van bovenstaande lijstje ook nodig:

- 1 maatkan (om te spoelen)
- 1 pak zout (om bevallingswas te spoelen)
- 1 digitale koortsthermometer voor de moeder

GEEN MUST, WEL PRAKTISCH
OM IN HUIS TE HEBBEN
VOOR JE KRAAMZUS!
EEN DIENBLAD!

**Een aerosleep matrasje is niet noodzakelijk. We gebruiken het in de kraamweek niet in combinatie met heetwaterkruiken. Meer info hierover vind je op veiligheid.nl.*

***Andere fleeceproducten kunnen (te) synthetisch zijn waardoor je kindje de warmte niet goed kwijt kan.*

Voor de baby

KLEDING

- 1 jasje of een vestje
- 2 kleine mutsjes (wol, katoen of zijde)
- 6 rompertjes
- 6 truitjes & broekjes of boxpakjes
- 2 badcapes
- 1 sokjes

VERZORGING

- 1 pak (wegwerp) luiers
- 18 hydrofielluiers
- 1 billendoekjes
- 6 hydrofiele washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 1 digitale koortsthermometer voor de baby
- 1 afsluitbare (luiser-)emmer

Ben je van plan om katoenen luiers te gebruiken? Overleg met je conZulent wat je nodig hebt.

SLAPEN

- 1 wieg/ledikantje
- 1 ademend matrasje (koudschuim of eventueel polyether)*
- 3 moltons
(een bedzeiltje is niet noodzakelijk. Het mag niet gebruikt worden i.c.m. heetwaterkruiken)
- 3 hoeslakens
- 3 bovenlakens
- 2 dekentjes (wol of katoen). Eventueel fleec, maar dan alleen van de gespecialiseerde babyzaak**
(je hebt er 2 nodig omdat de kruik -ook 's zomers- tussen de dekentjes gelegd wordt)
- 2 aluminium naadloze kruiken met kruikenzakken

BAD

- 1 babybadje/tummytub en standaard
- 1 haarborstel en kammetje
- 1 flesje zeepvrije wasgel / bodyshampoo
- 1 aankleedkussen met 2 hoezen

Je kunt een swaddle gebruiken, dit is een extra grote hydrofielluier (120x120 cm). De swaddle kan een badcape, aankleedkussenhoes, lakentje en hydrofielluier (neem dan 12 hydrofielluiers en 3 swaddles) vervangen.

Tip

Was de baby-uitzet (de producten die met de baby in aanraking komen) van tevoren.

Ons advies: gebruik geen wasverzachter om mogelijke overgevoeligheidsreacties te voorkomen.

Tas voor bevalling

Het kan gebeuren dat je graag thuis wilt bevallen, maar toch onverwacht naar het ziekenhuis moet. Of je kiest ervoor om in het ziekenhuis te bevallen. Zet daarom vanaf 36 weken een tas klaar met daarin:

- makkelijke kleding om tijdens de bevalling te dragen
- sokken
- toiletartikelen
- nachtkleding
- (voedings)bh
- ochtendjas en pantoffels
- schone kleding voor de terugreis
- fototoestel/smartphone/videocamera
- schoenen
- eten
- iets te lezen
- zorgpas
- het kraamzorgplan
- patiëntenkaart ziekenhuis (als je die hebt)
- handig: muntje voor de rolstoel

Voor je baby neem je mee

- rompertje
- truitje/broekje/sokjes of pakje
- jasje en mutsje
- goedgekeurd autostoeltje met een dekentje
- omslagdoek

