

Dit heb je nodig

We raden je aan om rond de zevende maand van je zwangerschap een aantal dingen voorbereid te hebben 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 je je bed tijdens de kraamtijd verhogen naar minimaal 80 cm. Dit is noodzakelijk zodat het werk van de kraamverzorgende minder belastend verloopt.

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 zeeppompje ongeparfumeerd
- 1 flesje alcohol
- 1 pak kraamverband
- 1 pak kraamverband (groot)
- 2 pakken maandverband
- 2 netbroekjes

Verder heb je nodig

- 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

Voor de baby kleding

- jasje of een vestje
- 2 kleine mutsjes (wol of katoen)
- 6 rompertjes
- 6 truitjes & broekjes of boxpakjes
- 2 badcapen
- sokjes

verzorging

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

slapen

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

bad

- 1 babybadje en standaard
- 1 haarborstel en kammetje
- 1 flesje zeepvrije wasgel
- 1 flesje babyshampoo
- 1 flesje babybodylotion/badolie
- 1 aankleedkussen met 2 hoezen

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

In het ziekenhuis bevallen

Kies je ervoor om in het ziekenhuis te bevallen, zet dan een tas klaar met daarin:

- makkelijke kleding om tijdens de bevalling te dragen
- sokken
- toiletartikelen
- nachtkleding en ondergoed
- ochtendjas en pantoffels
- schone kleding voor de terugreis
- fototoestel/Smartphone
- schoenen
- eten
- zorgpas
- Het is ook handig om het kraamzorgplan mee te nemen

Voor je baby neem je mee

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

Als je een patiëntenkaart van het ziekenhuis hebt dan kun je die klaarleggen.

Swaddles

Een Swaddle is een extra grote hydrofielluier (120x120 cm). Als onderdeel van de uitzetlijst kun je Swaddles gebruiken in plaats van:

- badcape
- aankleedkussenhoes
- hydrofielluiers (neem dan 12 hydrofielluiers en 3 Swaddles)
- lakentje

* Een aerosleep matrasje is niet noodzakelijk. Sterker nog: het mag in de kraamweek niet gebruikt worden in combinatie met heetwaterkruiken. Als je de Zensy gebruikt mag het wel, maar is de combinatie niet optimaal omdat je het bedje -dus je kindje- niet goed op temperatuur krijgt door die extra onder-circulatie van lucht in de Aerosleepmatras.

Tas voor bevalling in het ziekenhuis

Het kan gebeuren dat je graag thuis wilt bevallen, maar toch onverwacht naar het ziekenhuis moet. Het is handig om daarom vanaf 36 weken een tas klaar te zetten met daarin voor jezelf ondergoed, pyjama, (voedings) bh, makkelijk shirt voor tijdens de bevalling, toiletartikelen, iets te lezen en een foto- en/of videocamera. Voor je baby is het handig om kleertjes, mutsje, omslagdoek en voor het vervoer een goedgekeurd autostoeltje klaar te zetten. Als je een patiëntenkaart van het ziekenhuis hebt dan kun je die klaarleggen.