

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! Het kraampakket hoeft je niet mee te nemen naar het ziekenhuis, je gebruikt het pakket bij een thuisbevalling.

Basis kraampakket

(via de zorgverzekeraar)

- 10 celstofmatjes
- 1 bedzeil
- 2 pakken steriele gaasjes
- 1 pak zigzagwatten (100 gram)
- 1 steriele navelklem
- 1 zeppompje 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: zaklamp (eventueel licht van je smartphone)
- 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 rectale koortsthermometer voor de moeder

Wat je altijd in huis moet hebben, ook als je in het ziekenhuis gaat bevallen:

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

Deze drie dingen neem je niet mee naar het ziekenhuis, maar worden gebruikt wanneer je thuiskomt.

**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. Een bedzeiltje wordt NIET gebruikt in de kraamtijd.*

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

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.

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 hydrofiele doeken
- 1 billendoekjes
- 6 hydrofiele washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 1 digitale koortsthermometer voor de baby

Past Natuurlijke Kraamzorg bij jou?

Via nalinikraampakket.nl kun je een natuurlijk alternatief bestellen.

SLAPEN

- 1 wieg/ledikantje
- 1 ademend matrasje (koudschuim of eventueel polyether)*
- 3 moltons
- 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 hydrofiele doek (120x120 cm). De swaddle kan een badcape, aankleedkussenhoes, lakentje en hydrofiele doek (neem dan 12 hydrofiele doeken en 3 swaddles) vervangen.

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

