

UITZETLIJST

WAT HEB JE NODIG VOOR DE BEVALLING EN DE EERSTE WEEK

Ongeacht waar je wilt bevallen is het noodzakelijk dat je een kraampakket in huis hebt en spullen voor gedurende de bevalling. Het kraampakket is namelijk ook voor na de bevalling bedoeld. Soms loopt een bevalling anders dan gepland, zorg daarom dat je zowel spullen in huis hebt voor een eventuele thuisbevalling maar óók dat je een ziekenhuistas klaar moet hebben staan vanaf 36 weken.

Bij o.a. [Medipoint](#) (thuiszorgorganisatie) kan je bedverhogers in verschillende maten bestellen. Het bed moet op minimaal 80 centimeter hoogte staan anders kunnen wij geen goede zorg leveren conform ARBO-wetgeving. Kan het bed niet op klossen dan kan je een bed huren of een extra matras boven op het bed. Mocht je een geplande keizersnede krijgen kan je bij Medipoint ook een papagaai bestellen voor bij je bed zodat je er makkelijker uit komt. En voor iedere kraamvrouw is een douchekruk de eerste week altijd prettig.

WAT HEB JE NODIG?

THUISBEVALLING:

- Matrasbeschermer (80x160)*
- 10 celstofmatjes (60x90)*
- 2 doosjes steriele gaasjes*
- 10 grote gaasjes*
- 1 flesje alcohol (70%)*
- 1 pak zigzagwatten*
- Steriele navelklem en/of cordring*
- Rol vuilniszakken
- 2 emmers
- 2 metalen kruiken met kruikhoes (als je ze van deze lijst hebt gehaald kan je ze van de babylijst afhalen. Er zijn er in de hele week maximaal 2 nodig)
- Desinfecterende handzeep
- Voldoende handdoeken

ZIEKENHUISTAS:

- Identiteitsbewijs
- Erkenning/trouwboekje
- Foto-/videocamera (gebruiksklaar)
- Telefoons met oplader
- Rompertje/ pakje/ sokjes/ muts/ jasje (maat 50 en 56)
- Maxi-cosi
- Dekentje voor in de maxicosi
- Toiletartikelen
- Schone kleding voor na bevalling
- Sokken
- Ondergoed (2 grote boxershorts of netbroekje uit het kraampakket)
- Voedingsbeha
- Een comfortabele set kleding waar je in kan bevallen (bijv. een shirt met knoopjes van voren)
- Ochtendjas (optioneel)
- Slippers
- Setje kleding voor partner
- Evt. als je speciale voeding hebt voor jullie kindje op prenataal hebt gekolfd vergeet dan niet de gekolfde melk mee te nemen.
- Iets te eten of te drinken anders dan koffie-thee-limonade-brood (mocht je daar behoefte aan hebben)



WAT HOEF JE NIET MEE TE NEMEN

Spullen die in je kraampakket zitten, luiers, hydrofiele doeken, kraamverband etc. dat is allemaal aanwezig in het ziekenhuis.

Neem wat te eten mee waar je partner zin in heeft gedurende de bevalling. Niet altijd is het restaurant meer open bijvoorbeeld. Of iets waar je heel veel zin in hebt na de bevalling. Maar neem ook niet te veel mee.

BABY:

- 6 rompertjes (maat 50 t/m 62)
- 4 truitjes (maat 50 t/m 62)
- 4 broekjes (maat 50 t/m 62)
- 4 boxpakjes (maat 50 t/m 62)
- 4 katoenen/wol mutsjes
- 4 paar sokjes
- 2 badcapes
- Minimaal 18 hydrofiele doeken (maat 60x60)
- 2 grote hydrofiele doeken (maat 110x100)
- 6 spuugdoekjes
- 2 metalen kruiken met kruikhoes (als je ze van de thuisbevalling lijst hebt gehaald is dat voldoende. Je hebt er maximaal 2 nodig in de gehele week)
- 1 digitale thermometer (alleen gebruik baby)
- 1 matras
- 1 moltonhoes als matrasbeschermer
- 3 onderlakens/ hoelakens
- 3 bovenlakens (let goed op de maat van de co-sleeper en/of ledikant)
- 2 dekens wol/katoen
- 1 aankleedkussen en 3 hoezen
- 1 babybadje met standaard en/of tummy-tub
- 1 babyshampoo (neutraal)
- 1 babyolie (neutraal)
- 1 babyzalf
- 1 haarborstel en kammetje
- 1 zandnagelvijtje
- Luiers (maat newborn)
- Billendoekjes
- Kleine babyfles, inclusief speen (maat 1 en 2)
- Vitamine K + D op oliebasis (voor baby) (vit K alleen bij borstvoeding)



KRAAMVROUW:

- Bedverhogers (bed moet minimaal 80 cm hoog zijn)
- Douchekruk,
- papagaai om uit bed te komen
- 3 sets beddengoed
- 1 digitale thermometer (niet voor de baby gebruiken)
- 1 pak kraamverband*
- 2 pakken maandverband*
- 1 pak zigzagwatten*
- 1 maatkan/bidon
- Zoogcompressen

* Zit in het kraampakket

FLESVOEDING:

- 2 flessen, inclusief spenen (maat 1 en 2)
- 1 flessenrager
- 1 pak kunstvoeding, standaard zuigelingenvoeding

TIPS:

- Trek tijdens de bevalling comfortable kleding aan wat van voren open kan tijdens de bevalling. Bijvoorbeeld een nachthemd met knoopjes of een overhemd.
- Zorg dat de auto is vol getankt is.
- Oefen altijd even om de maxi-cosi in en uit de auto te krijgen.
- Zorg voor oppas voor eventueel broertjes en zusjes. Bijvoorbeeld dat de burens back-up kunnen zijn tot dat er iemand is.
- Is het bed te hoog zet er dan eventueel een ikea-krukje naast.



KRAAMZORG
AAN DE VECHT