



## UITZETLIJST

Het is altijd fijn om een checklist te hebben om na te gaan of je alles in huis hebt voor de bevalling begint.

### Wat heb je nodig voor de thuisbevalling

- Verwarm de kraam- en babykamer op 22/23°C
- Matrasbeschermer\*
- 6 Celstof onderleggers\*
- Steriele gaasjes\*
- Navelklem of Cordring\*
- Vuilniszakken
- Een ondersteek
- 2 Emmers
- Bedverhogers (bovenkant matras 80 cm)
- Pak Zout
- Strijkplank en/of grote broodplank
- 2 Pakken kraamverband groot\*
- 3 Pakken kraamverband medium\*
- 2 Digitale thermometers (één voor jou en één voor de baby)
- Zeep
- Zigzagwatten\*
- Steriele gaasjes\*
- 1 flesje alcohol 70%\*
- Krukje voor onder de douche
- Evt. een opstapje naast je bed
- Spoelkannetje of een spuitflesje

*\* Raadpleeg de polisvoorwaarden van je zorg verzekering of je in aanmerking komt voor een gratis kraampakket.*



Jij bent meer dan een wonder

Geliefd

KRAAMZORG



## UITZETLIJST

Het is aan te raden om de babykleding, doeken en beddengoed van tevoren te wassen en evt. te strijken. Gebruik hierbij geen wasverzachter

### Uitzet voor de baby

- 6 Rompertjes maat 50-56
- 6 Truitjes/ pakjes/ broekjes in maat 50-56
- 6 Paar sokjes
- 3 Mutsjes
- 1 Pak luiers met urine indicator
- 1 Pak billendoekjes
- luiieremmer met deksel
- 12 Hydrofiele doeken
- 6 Hydrofiele washandjes
- 6 Spuugdoekjes
- 2 Bad capes/ omslagdoeken
- 1 Kammetje + borstel
- 1 Aankleedkussen en 2 aankleedkussenhoezen
- 2 Aluminium naadloze kruiken met kruikenzak
- 1 Badje met standaard
- Evt. een tummy tub emmer
- Autostoeltje
- Kinderwagen
- 1 Wiegje/ co-sleeper voor in de ouderslaapkamer
- 2 Molton onderleggers
- 2 Hoelakentjes voor wieg/co-sleeper/ ledikant
- 2 Lakentjes
- 2 Dekentjes van wol of katoen
- Zeepvrije verzorgingsproducten (zeep, olie, crème, billenzalf)
- Vaseline
- Kartonnen vijltje
- Evt. een lange washand

### Kunstvoeding

- 2 Zuigflessen en spenen (maat 0 of 1)
- 1 Flessen/ spenenborstel
- 1 Pak kunstvoeding



Jij bent meer dan een wonder

Geliefd

KRAAMZORG



Zorg dat je voor de 37e week je “noodkoffer” of “vlucht tas” klaar hebt staan ook als je thuis wilt bevallen. Mocht je onverhoopt toch naar het ziekenhuis moeten dan is deze koffer of tas zo gepakt en hoef je niet op het laatste moment alles nog bij elkaar te zoeken.

### Wat stop je in de noodkoffer

- Fototoestel + oplader
- Telefoon + oplader
- Verzekeringpapieren
- Ziekenhuis pasje
- Paspoort of identiteitskaart
- Muntje/ kleingeld voor een rolstoel
- Verloskundige kaart
- Lijstje met belangrijke telefoonnummers
- Evt. trouwboekje
- Evt. bril/ lezen
- Medicijnen
- Autostoeltje + voetenzak + evt. deken
- Toiletartikelen
- 2x Nachthemd of groot T-shirt
- Pantoffels/ slippers
- Warme sokken
- Badjas
- Ondergoed en (voeding) Bh's
- Schone kleding voor na de bevalling
- Wat te eten/ drinken voor jezelf en je partner

### Kleertjes voor de baby

- 2 Rompertjes maat 50+56
- 2 Setjes kleding maat 50+56
- 2 Paar sokjes
- Omslagdoek
- Jasje
- 2 Mutsjes

