



## KRAAMLIJST

Vraag je kraampakket aan bij je verzekeringsmaatschappij. Controleer alles en schaf de ontbrekende artikelen alsnog aan. Krijg je geen kraampakket? Da kun je op deze website zelf een kraampakket kopen: [www.mijnkraamshop.nl](http://www.mijnkraamshop.nl)

Alles graag dicht en in de doos laten, zodat het schoon blijft. Indien er een zeiltje in zit, kun je deze wel enkele weken van tevoren op je bed leggen. Gebruik hiervoor liever niet de celstof onderleggers.

Controleer of je kraampakket het volgende bevat:

- **10 celstof onderleggers**
- **evt. 1 à 2 grote celstofonderleggers**
- **2 pakken kraamverband**
- **2 doosjes steriele gaasjes**
- **1 pakje 10 x 10 gazen**
- **100 gr. Zigzagwatten**
- **50 cc. alcohol 70%**
- **flacon vloeibare zeep**
- **navelklem of cordring (bij ons te koop voor 2 euro)**

Verder klaarzetten:

- **6 katoenen (hydrofiele) luiers**
- **2 plastic emmers**
- **2 grote strandlakens**
- **een rol grijze vuilniszakken**

Voor de bevalling en het kraambed moet de bovenkant van de matras 70-80 cm hoog zijn en moeten de voeten het liefst onder het bed kunnen. Bij deze houding wordt onze rug minder belast. (Let op: indien het bed niet verhoogd is, zijn we genoodzaakt om je bevalling te verplaatsen naar het ziekenhuis voor een poliklinische bevalling op eigen kosten)

Goed licht op de onderste helft van je bed is nodig als er eventueel gehecht moet worden. Kies ook voor een bed dat niet doorzakt. Het ligt voor jezelf minder prettig en kan de geboorte bemoeilijken (evt. een plank onder de matras leggen). Leg nooit 2 matrassen op elkaar.

Wanneer je thuis wilt bevallen en je weegt meer dan 100 kilo (eind van de zwangerschap) willen wij graag dat je beneden bevalt. Dit is veiliger, omdat je dan in het geval van complicaties niet meer naar beneden getild hoeft te worden.

De uitleenartikelen zoals klossen e.d. kun je gemakkelijk online regelen via:

<https://www.medipoint.nl/producten/lenen/kraamperiode.html>

Je kunt direct online aanvinken wat je nodig hebt en dan wordt het thuisgebracht. Ook kun je daar de adressen van hun winkels vinden als je het handiger vindt om het zelf op te halen.



## **BABYUITZET**

Veel instanties en winkels hebben baby-uitzetlijstjes. Je mag natuurlijk deze lijstjes gebruiken, maar vaak zijn deze zeer uitgebreid.

Wij vinden dat je minimaal voor de babyuitzet nodig hebt:

- 4 – 6 rompertjes
- 4 babytruitjes en -broekjes of pakjes
- 2 mutsjes
- 12 hydrofiele luiers (bij gebruik van katoenen luiers 24-36 stuks)
- 2 omslagdoeken (of flanellen luiers)
- 4 – 6 spuugdoekjes of slabbetjes
- babybedje of wieg met stevig matras (kijk op: [www.kinderveiligheid.nl](http://www.kinderveiligheid.nl))
- molton onderleggers
- onderlaketjes
- bovenlaketjes
- 2 dekentjes (geen dekbed)
- 2 kruiken (1 kopen en 1 lenen. Je hebt ze meestal maar kort nodig)
- 1 – 2 kruikenzakken
- autostoel/Maxi-Cosi

## **BABYVERZORGING:**

- pak luiers maat 1
- aankleedkussen met 2 hoezen
- babybadje of bademmer (tummy-tub)
- babyzeep
- babyolie of geoliede doekjes
- haarborsteltje
- thermometer voor rectaal gebruik voor de baby, voor de moeder het liefst een aparte thermometer