

Deze lijst is een minimale indicatie van wat je nodig hebt.

De uitzet voor de baby

- 6 rompertjes 50-56/62 of hemdjes, 6 truitjes, 2 mutsjes
- 3 pakjes of broekjes met voetjes, 2 paar sokjes
- Wieg of ledikant met een stevig matrasje van 8-10 centimeter dik
- Commode
- Linnenkast
- 4 lakentjes en 2 dekentjes van wol of katoen (geen dekbed)
- 2 molton onderlakens
- 2 metalen kruiken met hoes
- Aankleedkussen
- Badje met standaard of een emmer of tummytub
- Badcape
- 1 a 2 luiერemmers met deksel, 1 pak luiers voor baby's van 3 tot 6 kilo
- 12 hydrofiel luiers (deze worden onder andere als handdoek gebruikt)
- 6 spuugdoekjes
- 6 hydrofiel washandjes
- Babyzeep, billenzalf, bodylotion, vaseline
- Borsteltje
- Kartonnen vijltje
- Thermometer voor rectaal gebruik
- Bij borstvoeding: zoogcompressen en voedingsbh, minimaal een cup groter als normaal
- Bij flesvoeding: 2 zuigflessen met spenen
- Fopspeentje

De thuisbevalling

- Een bedzeil of een stuk plastic om uw matras te beschermen
- 10 celstofonderleggers of 1 kraammatras + minimaal 6 celstof onderleggers
- Steriele gaasjes
- Een navelklem
- Vuilniszakken
- Een ondersteek te leen
- Bedverhogers/klossen te leen
- 2 emmers met plastic zak
- Desinfecterende zeep
- Rol wc papier
- Noodverlichting

De kraamperiode

Een kraamdoos van de verzekeraar of indien basis verzekerd zelf aan te schaffen

Inhoud:

- 6 celstofmatjes
- Een pak kraamverband of inlegluiers
- 2 pakken maandverband
- Een koortsthermometer
- Watten
- Steriele gaasjes
- 1 flesje alcohol (70%)

Vluchtkoffertje

Bent u van plan in het **ziekenhuis** te bevallen? Zet dan een week of drie voordat u uitgerekend bent een koffertje klaar met de spullen die u eventueel in het ziekenhuis nodig heeft. Wilt u **thuis** bevallen, dan is het ook handig om vast een 'vluchtkoffertje' in te pakken. U kunt onverwachts toch naar het ziekenhuis moeten. Zet dit klaar bij het autostoeltje.

- Toiletartikelen (tandenborstel, borstel, tandpasta, make-up remover, lippenbalsem evt. lenzenvloeistof, medicijnen, dextrotabletten etc)
- T-shirt of nachthemd om in te bevallen
- Dikke sokken (tijdens de bevalling krijgen veel vrouwen koude voeten)
- Ondergoed
- Pantoffels of slippers
- Schone kleding voor naar de bevalling
- Lijst met belangrijke telefoonnummers
- Kleertjes voor de baby: rompertje en babypakje, sokjes, mutsje en evt. jasje en deken.
- Fototoestel
- Zwangerschapskaart kopie