

VOORBEREIDEN OP DE BEVALLING: WAT ZET JE KLAAR?

kraampakket: 10 celstof matjes, 2 pakken steriele gaasjes 16 x 16 cm, 1 pak zigzagwatten à 100 gram, 1 steriele navelklem, 1 zeppompje (ongeparfumeerd) 1 flesje alcohol à 70%, 3 pak kraamverband, 1 bedzeil, 1 digitale koortsthermometer (geen oorthermometer). Dit zou je kunnen bestellen via Duxxie.

klossen: (of zorg er op een andere manier voor dat je bed ongeveer 80 cm hoog is, bv met bierkratjes)

ziekenhuistas:

- kraamdossier
- thermometer voor de baby
- schone kleding voor jezelf (incl. comfortabele grote onderbroeken, slippers en een shirt/pyjama waarin je bevalt. Evt voedingsbeha.)
- toiletta's
- kleertjes voor de baby in verschillende maten (bv. maat 50 en 56), mutsje en een omslagdoek
- iets te drinken,
- iets te eten (crackers, ontbijtkoek)
- iets waarmee jij weer energie krijgt, zoals dextro energie
- schoon T-shirt, sokken en slippers voor de partner (als hij jouw rug masseert terwijl jij doucht krijgt hij natte voeten...)
- fotocamera met volle batterijen en leeg memorykaartje
- autostoeltje/maxi-cosi
- oordoppen (ivm geluiden ziekenhuis)

Voor de thuisbevalling:

- 2 (afval)emmers met 1 vuilniszak
- 1 waskom of plastic teiltje
- 1 extra lamp of looplamp die veel, wittig licht geeft (zoals halogeen)
- po en bedverhogers (gratis te leen bij thuiszorgwinkel)

Voor jezelf:

- 1 maatkan of fles met brede hals om te spoelen na toiletgebruik
- Kraamverband
- digitale thermometer

Voor de baby:

- 6 overslaghemdjes of rompertjes
- 4 setjes kleding vanaf maat 56/62
- 6 spuugdoekjes
- hard plastic badje met standaard (hoogte 100/105 cm) en/of een tummy tub
- zeepvrije wasgel
- 2 baby capes
- 2 naadloze ijzere kruiken met rubber binnenplaatje en voorzien van een keurmerk logo. Controleer de kruik van tevoren én voor ieder gebruik op lekken
- 12 hydrofiele luiers om de baby mee af te drogen
- 6 hydrofiele washandjes

- 1 pak wegwerpluiers (of bij katoenen luiers: 12 hydrofiele en 12 oogjesluiers met 1 rolletje papieren tape, 1 pak inlegluiers, 6 striklips luierbroekjes en 1 emmer met deksel)
- 1 digitale thermometer
- wieg of ledikantje met spijltjes met maximaal 7 cm afstand
- 1 molton om het matras te beschermen
- 3 onderlakens of hoelakens
- 3 bovenlakens
- 2 dekens (liefst 1 wol en 1 katoen)
- 2 kruikenzakken van katoen of flanel

Wat hoeft niet meer:

Navelbandjes (een navelstompje laten we gewoon indrogen, je hoeft er niets aan te doen)