

DE BABY-UITZET

We raden je aan om rond de zevende maand van je zwangerschap een aantal dingen voor te bereiden voor de komst van jullie baby. Het kraambed moet, vanwege de Arbo-wet, verhoogd worden tot minimaal 80 cm (bovenkant matras). Dit moet klaar zijn voordat de bevalling begint. Ook als je in het ziekenhuis bevalt, moet het bed tijdens de kraamtijd verhoogd worden tot minimaal 80 cm. Dit is noodzakelijk om het werk van de kraamverzorgende minder belastend te laten verlopen. Bed verhogers zijn te huren via de thuiszorg winkel in u regio.

Goed om te weten: de meeste verzekeraars bieden een kraampakket aan met basisbenodigdheden. Vraag ernaar bij jouw zorgverzekeraar! Het kraampakket hoeft je niet mee te nemen naar het ziekenhuis, je gebruikt het pakket bij een thuisbevalling.

Basis kraampakket

(via de zorgverzekeraar)

- 10 celstofmatjes
- 1 bedzeil
- 2 pakken steriele gaasjes
- 1 pak zigzagwatten (100 gram)
- 1 steriele navelklem
- 1 zeepompje ongeparfumeerd
- 1 flesje alcohol
- 1 pak kraamverband
- 1 pak kraamverband (groot)
- 2 pakken maandverband
- 2 netbroekjes

Verder heb je nodig voor de thuisbevalling

- 1 stuk plastic van 2 x 1,5 m
- in geval van stroomuitval: zaklamp (eventueel licht van je smartphone)
- 1 maatkan (om te spoelen)
- 1 rol toiletpapier/keukenrol
- 1 pak zout (om bevallingswas te spoelen)
- 2 emmers (10 liter)
- 2 vuilniszakken
- 1 ondersteek (po)
- 1 digitale rectale koortsthermometer

Wat je altijd in huis moet hebben, ook als je in het ziekenhuis gaat bevallen:

- 1 maatkan of waterflesje (om te spoelen)
- 1 pak zout (om bevallingswas te spoelen)
- 2 digitale rectale koortsthermometer voor de moeder mag evt. oorthermometer
- 2 sets bedverschoning

Voor de baby

- 1 jasje of een vestje
- 2 kleine mutsjes
- 6 rompertjes
- 6 truitjes & broekjes of boxpakjes
- 2 badcapes
- sokjes

VERZORGING

- 1 pak (wegwerp) luiers
- 18 hydrofiele doeken
- billendoekjes
- 6 hydrofiele washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 1 digitale koortsthermometer voor de baby
- Luiерemmer met pedaalemmerzakken

SLAPEN

- 1 wieg/ledikantje
- 1 ademend matrasje (koudschuim of eventueel polyether)*
- 3 moltons
- 3 hoeslakens
- 3 bovenlakens
- 2 dekentjes
- 2 aluminium naadloze kruiken met kruikenzakken (van te voren controleren)

BAD

- 1 babybadje/tummytub en standaard
- 1 haarborstel en kammetje
- 1 flesje zeepvrije wasgel/bodyshampoo
- 1 aankleedkussen met 2 hoezen Badcape

Kunstvoeding

- 2 zuigflessen
- Zuigelingenvoeding voor pasgeborenen
- Flessenborstel

Borstvoeding

- 2 voedings bh's of bh's zonder beugel
- zoogcompressen

Tas voor bevalling

Het kan gebeuren dat je graag thuis wilt bevallen, maar toch onverwacht naar het ziekenhuis moet. Of je kiest ervoor om in het ziekenhuis te bevallen. Zet daarom vanaf 36 weken een tas klaar met daarin:

- makkelijke kleding om tijdens de bevalling te dragen
- sokken
- toiletartikelen
- lippenbalsem (van het weg puffen van weeën kun je droge lippen krijgen)
- nachtkleding
- (voedings)bh
- ochtendjas en pantoffels
- schone kleding voor de terugreis
- fototoestel/smartphone/videocamera
- schoenen
- iets te eten
- iets te lezen
- zorgpas
- patiëntenkaart ziekenhuis (als je die hebt)
- geld/bankpas (voor het parkeren)

Voor je baby neem je mee

- rompertje
- truitje/broekje/sokjes of pakje
- jasje en mutsje
- goedgekeurd autostoeltje met een dekentje
- omslagdoek