

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.

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. Past Natuurlijke Kraamzorg bij jou? Via moederaarde.nl of dalalounatuurlijk.nl kun je een natuurlijk kraampakket bestellen.

Basis kraampakket

(via de zorgverzekeraar)

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



Ken je de Cord Ring al?

Dit is een babyvriendelijk alternatief voor de navelklem. In een standaard kraampakket is alleen een navelklem aanwezig, de Cord Ring kun je zelf aanschaffen via bijv. dalalounatuurlijk.nl.

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 voor de moeder

Wat je altijd in huis moet hebben:

- ☐ 1 maatkan of waterflesje (om te spoelen)
- ☐ 1 pak zout (om bevallingswas te spoelen)
- ☐ 1 digitale rectale koortsthermometer voor de moeder

Deze drie dingen neem je niet mee naar het ziekenhuis, maar worden gebruikt wanneer je thuiskomt.

“Geen must, wel praktisch om in huis te hebben voor je kraamverzorgende: een dienblad!”

Voor de baby

KLEDING

- ☐ 1 jasje of een vestje
- ☐ 2 kleine mutsjes (wol, katoen of zijde)
- ☐ 6 rompertjes
- ☐ 6 truitjes & broekjes of boxpakjes
- ☐ 2 badcapes
- ☐ 1 sokjes

VERZORGING

- ☐ 1 pak wegwerp luiers of +/- 24 wasbare luiers
- ☐ 18 hydrofiele doeken
- ☐ 1 billendoekjes
- ☐ 6 hydrofiele washandjes
- ☐ 6 spuugdoekjes
- ☐ 1 digitale rectale koortsthermometer voor de baby

De swaddle kan een badcape, aankleedkussenhoes, lakentje en hydrofiele doek vervangen. Neem dan 12 hydrofiele doeken en 3 swaddles.

SLAPEN

- ☐ 1 wieg/ledikantje
- ☐ 1 ademend matrasje (koudschuim of eventueel polyether)*
- ☐ 3 moltons
- ☐ 3 hoeslakens
- ☐ 3 bovenlakens
- ☐ 2 dekentjes (wol of katoen).
(je hebt er 2 nodig omdat de kruik -ook 's zomers- tussen de dekentjes gelegd wordt)
- ☐ 2 aluminium naadloze kruiken met kruikenzakken
- ☐ 1 rookmelder

⚠ Goedwerkende rookmelders zijn van levensbelang. Hang overal rookmelders waar brand kan ontstaan (behalve in de keuken en de badkamer), dus ook in de slaapkamers en de babykamer!

BAD

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

Tip

Was de baby-uitzet (de producten die met de baby in aanraking komen) van tevoren.

Het advies: gebruik geen wasverzachter om mogelijke overgevoeligheidsreacties te voorkomen.

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.

Voor jezelf neem je mee

- 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/opladers
- schoenen
- eten
- iets te lezen
- zorgpas
- patiëntenkaart ziekenhuis (als je die hebt)
- handig: muntje voor de rolstoel
- eventueel druivensuiker/dextro en iets te eten (bijvoorbeeld een mueslireep)

Voor je baby neem je mee

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

* Een aerosleep matrasje is niet noodzakelijk. Het wordt in de kraamweek niet gebruikt in combinatie met heetwaterkruiken. Meer info hierover vind je op veiligheid.nl. Een bedzeiltje wordt ook niet gebruikt in de kraamtijd.