

THUIS CHECKLIST

Of je nu thuis of in het ziekenhuis bevalt, voor de bevalling en de kraamtijd heb je allerlei spullen nodig. Zorg dat je deze bijtijds in huis hebt.

Kraampakket

Afhankelijk van je verzekering krijg je een kraampakket toegestuurd nadat je hen geïnformeerd hebt over je zwangerschap. Ontvang je dit niet, dan kun je de spullen in de winkel krijgen (zie producten hieronder met *sterretje aangegeven).

Thuisbevalling

- ☐ matrasbeschermer (80x160)*
- ☐ 10 celstofmatjes (60x90)*
- ☐ 2 doosjes steriele gaasjes*
- ☐ 10 grote gaasjes*
- ☐ 1 flesje 70% alcohol*
- ☐ 1 pak zigzagwatten*
- ☐ steriele navelklem*
- ☐ 2 vuilniszakken
- ☐ 2 emmers
- ☐ 1 of 2 metalen kruiken met hoezen
- ☐ desinfecterende handzeep

Ziekenhuis

- ☐ zwangerschapskaart
- ☐ ponsplaatje van het ziekenhuis
- ☐ identiteitsbewijs
- ☐ erkenning/ trouwboekje
- ☐ foto-/ videocamera (gebruiksklaar)
- ☐ telefoon met oplader
- ☐ geld (o.a. parkeergeld)
- ☐ rompertje/ pakje/ sokjes/ muts/ jasje
- ☐ maxi-cosi
- ☐ dekentje
- ☐ toiletartikelen
- ☐ schone kleding na bevalling
- ☐ sokken
- ☐ ondergoed
- ☐ voedingsbeha
- ☐ shirt/ nachthemd
- ☐ ochtendjas en slippers

Kraamvrouw

- ☐ bedklossen
- ☐ 2 sets bedtextiel
- ☐ 1 digitale thermometer (niet voor baby gebruiken)
- ☐ 1 pak kraamverband*
- ☐ 2 pakken maandverband*
- ☐ 1 pak zigzagwatten*
- ☐ 1 maatkan / bidon
- ☐ zoogcompressen

Baby

Het immuunsysteem van baby's is nog niet volgroeid. Ze zijn gevoeliger voor eczeem en allergieën. Kies daarom voor kleding van natuurlijke ademende stoffen die goed te wassen zijn (badstof of katoen) en makkelijk uit- en aan te trekken zijn.

- ☐ 6 rompertjes (maat 56-62)
- ☐ 6 truitjes/ broekjes/ boxpakjes (maat 56-62)
- ☐ 2 katoenen mutsjes
- ☐ 2 badcapes
- ☐ minimaal 12 hydrofiele luiers
- ☐ 6 hydrofiele washandjes
- ☐ 6 spuugdoekjes
- ☐ 1 of 2 metalen kruiken met kruikhoes
- ☐ 1 digitale thermometer (alleen gebruik baby)
- ☐ 1 matras
- ☐ 1 moltonhoes als matrasbeschermer
- ☐ 2 onderlakens/ hoeslakens
- ☐ 3 bovenlakens
- ☐ 2 dekentjes (wol/ katoen)
- ☐ 1 aankleedkussen en 2 hoezen
- ☐ 1 babybadje met standaard/ tummy tub
- ☐ 1 babyshampoo
- ☐ 1 babyolie
- ☐ 1 babyzalf
- ☐ 1 haarborstel en kammetje
- ☐ 1 nagelvijltje
- ☐ luiers newborn
- ☐ billendoekjes

Flesvoeding

- ☐ 2 flessen, inclusief spenen (maat 1)
- ☐ 1 flessenrager
- ☐ 1 pak kunstvoeding, standaard

* Zit in het kraampakket