

Uitzetlijst kraamperiode

Basis Kraampakket

- 5 celstof matjes
- 1 pak steriele gaasjes (16x16)
- 1 pak zigzag watten à 100 gram
- 1 steriele navelklem
- 1 zeepompje, ongeparfumeerd
- 1 flesje alcohol à 70%
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband
- Alle kraamverzorgenden zijn in het bezit van een urnster. In overleg met de verloskundige kan er een weegschaal aangeschaft of gehuurd worden bij de thuiszorgwinkel.

Aanvullend op de thuisbevalling

- 2 kraammatrasjes (dun)
- 3 celstofmatjes
- 1 pak kraamverband (groot) of 1 pak papieren inlegluiers

Verdere benodigdheden

- 1 maatkan of waterflesje met spuitdop (om na te spoelen)
- 1 rol keuken-/toilet papier
- 1 pak zout (om de bevallingswas te spoelen)
- 2 emmers (waarvan 1 nieuwe of schone emmer om het babybadje te vullen)
- 1 pakje plastic boterhamzakjes (voor verwijdering maandverband)
- 2 vuilniszakken
- verplaatsbare lamp
- noodverlichting (zaklamp)
- een matrasbeschermer (bedzeil) (alleen voor het bed van de kraamvrouw)

Benodigdheden voor de kraamvrouw

- 3 sets bed verschoningen (2 bij aanwezigheid van een droger)
- 1 digitale koortsthermometer (geen oor thermometer)

Benodigdheden voor de baby

- 1 digitale koortsthermometer (geen oor thermometer)
- 2 mutsjes
- 3 rompertjes of hemdje in maat 50/56
- 3 setjes kleding in maat 50/56
- 12 hydrofiel luiers/-doeken
- 6 hydrofiel washandjes
- 10 spuugdoekjes
- 2 pakken wegwerpluiers of 18 katoenen luiers (voorgevormd) met toebehoren
- wieg of ledikantje
- matras
- 2 moltons of moltonhoezen
- 3 onderlakens of hoeslakens (2 indien een droger aanwezig is)
- 3 bovenlakens (2 indien een droger aanwezig is)
- 2 dekens (wol of katoen)
- 2 metalen naadloze kruiken
- commode (minimaal 90 cm hoog en liefst 70 cm diep)
- 1 aankleedkussen
- 1 babybadje met badstandaard
- baby wasgel

Bij borstvoeding

- 1 voeding BH
- 1 doosje borstcompressen of wasbare borstcompressen

Bij flesvoeding

- 2 flessen (het merk gelijk aan het merk van de spenen)
- 2 spenen
- 1 flessenrager
- Voeding 0-6 maanden in overleg met verloskundige of huisarts

Benodigdheden voor het huishoudelijke werk

- 6 huishouddoekjes (te wassen op 60° C)
- 1 dweil
- 1 dweilstok
- 1 draagbare wasmand

Benodigdheden van de thuiszorgwinkel/uitleen

- ondersteek
- bedverhogers
- eventueel een ruggensteun

Wat neem ik mee naar het ziekenhuis

- ziekenhuispasje/-kaart
- identiteitsbewijs
- verzekeringspasje
- zwangerschapskaart
- twee stuks nachtkleding
- ochtendjas
- pantoffels of slippers
- sokken
- voldoende ondergoed en een steun gevende (voedings-)beha
- kleding voor als je weer naar huis mag
- toiletartikelen en cosmetica
- mobiele telefoon en oplader
- fototoestel/-camera
- mp3-speler/iPad
- iets te lezen
- medicijnen die je gewend bent te gebruiken
- bril en/of contactlenzen
- iets te eten en te drinken
- parkeergeld/chipknip

Voor de baby

- rompertje of hemdje
- luier
- setje bovenkleding
- sokjes
- jasje of babycape
- eventueel een mutsje
- dekentje
- goedgekeurd autostoeltje