

Benodighedenlijst Bevalling en Kraamtijd

Benodigheden voor baby

- 6 rompertjes waarvan 2 met lange mouwen
- 6 shirtjes
- 3 pakjes of broekjes met voeten
- 2 paar sokjes
- 2 mutsjes
- 1 pak papieren luiers (newborn 2 tot 5 kilo)
- of bij gebruik wasbare luiers
 - 20-25 wasbare luiers,
 - 3 overbroekjes (small)
 - een pak inlegdoekjes
- luieremmer met deksel
- minimaal 12 hydrofiele doeken (worden o.a. als handdoek gebruikt)
- 6 hydrofiel washandjes
- 6 spuugdoekjes
- Wieg of bedje met stevig matrasje van 8-10 centimeter dik of minimaal 3 cm bij een wiegie
- 2 moltononderleggers
- 4 lakentjes
- 2 dekentjes van wol of katoen (GEEN dekbed of fleecedekens)
- 2 goedgekeurde* kruiken met kruikenzak
- 1 aankleedkussen met hoes
- 1 badje of een tummytub met standaard
- 1 kammetje en/of borsteltje
- 1 tube babyzalf
- Zeepvrije wasgel
- 1 badcape
- 1 digitale koortsthermometer (GEEN oor-thermometer voor de baby)

Alle kleertjes, katoenen luiers en beddengoed moet u van tevoren wassen, zodat alle chemische toevoegingen uit de stof zijn als u het voor de baby gebruikt. U kunt het beste een wasmiddel zonder wasverzachter gebruiken. De huid van de baby kan overgevoelig zijn voor wasverzachter.

** Metalen kruik: moet een rubber afsluitplaatje in dop hebben. Het is belangrijk dat het rubber niet is uitgedroogd of gescheurd. Zie verder www.veiligheid.nl.*

Benodigheden thuisbevalling

- Kraammatras (60x90)*
- 11 celstofonderleggers*
- 2 pakjes steriele gaasjes (16x16)*
- 1 rolletje tape of zijden pleister*
- 1 Navelklem*
- 2-3 pakken kraamverband*
- 1 flesje desinfecterende alcohol (70 %)*
- 1 pak watten*
- Rol vuilniszakken
- 2 emmers
- 2 pakjes wegwerpzakjes t.b.v. kraamverband
- 3 pakken maandverband
- 1 koortsthermometer voor de moeder
- Desinfecterende handzeep
- Spoelkannetje of bidonfles
- Krukje voor onder de douche
- Opstapje voor bij het bed

**Deze artikelen zitten in de meeste kraampakketten (te verkrijgen via ziektekostenverzekeraar, drogist of thuiszorgwinkel). Zorg dat je de spullen vòòr de 37e week in huis hebt, want vanaf dan mag je thuis bevallen.*

Benodigheden voor bevalling ziekenhuis (noodkoffertje)

- Verzekeringspapieren / ponsplaatje
- Kraamdossier
- Toiletartikelen
- Pantoffels of slippers
- Extra onderbroeken
- Kleertjes voor de baby:
 - Rompertje
 - Babypakje
 - Jasje
 - Mutsje
 - Omslagdoek of babydekentje
- Schone kleren moeder + partner
- Voedingsbeha (indien nodig)
- Laders voor mobiele telefoon/tablet
- Foto/video-toestel
- Geschikt autostoeltje voor de baby
- Iets te eten bijv. energyreep/drinken/snacks

Benodigheden wanneer je kunstvoeding gaat geven

- 2 flessen en flessenborstel
- 2 spenen
- Kunstvoeding voor newborns

Benodigheden kraamtijd

Wij hechten grote waarde aan de veiligheid en welzijn van jou en onze medewerkers en willen je verzoeken zorg te dragen voor het volgende:

- Bedverhogers, minimale bedhoogte 80 cm
- Hoogte van de commode 90 cm
- Stromend warm en koud water op de verdieping van de bevalling en verzorging
- Aanwezigheid dweilstok
- Verstelbare bodem ledikantje
- Veilig en goed werkend strijkijzer met stabiele strijkplank
- Veilig werkende apparaten
- Veilige trappen met vastzittende leuning
- Schone toilet borstel
- Schoonmaakmiddelen en schoonmaakdoeken

Kraampakket

Het kraampakket bestaat uit medische (hulp,-) middelen die nodig zijn tijdens de thuisbevalling of nodig zijn voor de verzorging erna. Voor een thuisbevalling is een kraampakket zelfs noodzakelijk, maar ook als je in het ziekenhuis wil gaan bevallen is het handig om een kraampakket in huis te hebben. Via je zorgverzekeraar kan je een kraampakket aanvragen, ga na bij je verzekeraar of je een kraampakket vergoed krijgt. Mocht dit niet het geval zijn, dan kan je zelf ook een pakket samenstellen.

Deze artikelen zitten minimaal in een kraampakket:

- Matrasbeschermer, wordt gebruikt om je matras tijdens de bevalling te beschermen.
- Onderleggers, verschillende maten matjes voor het beschermen van je matras.
- Kraamverband, in verschillende maten (damesverband, inlegverband en kraamverband).
- Verbandwatten om bijv. thermometer te reinigen.
- Navelklem, een steriel verpakte navelklem deze moet in de verpakking blijven.
- Steriele wondkompressen, om bijv. het naveltje af te dekken of oortjes schoon te maken.
- Alcohol 70% om o.a. de thermometer te ontsmetten, let op buiten bereik van kinderen bewaren!
- Stretchbroekjes, daarmee blijft het kraamverband op zijn plaats en zorgt voor ventilatie.
- Handgel en handschoenen.