



Je eigen notities

Voor de thuisbevalling

- kraampakket, inhoud:
 - 1 kraammatras
 - 10 celstofmatjes
 - 2 pakken kraamverband
 - 2 doosjes steriele gaasjes
 - bedklossen
 - extra kussens
 - ondersteek
 - digitale thermometer
 - 2 emmers
 - vuilniszakken
 - plastic zeil
 - teiltje
 - litermaat of schone fles
 - reservezekeringen
 - reservelampen
 - noodverlichting (zaklamp)
- 1 pak watten
 - 1 flesje alcohol 70%
 - 1 navelklem
 - desinfecterende zeep

Bagage voor de ziekenhuisbevalling

(van te voren klaarzetten, ook bij een thuisbevalling)

- toiletpullen
- 2 pyjama's
- badjas
- 2 paar ondergoed
- 2 paar warme sokken
- pantoffels

- ruim shirt voor de bevalling
- schone kleding voor de terugreis
- spugdoekje
- 2 setjes babykleertjes
- babyjasje
- babymutsje
- omslagdekentje voor onderweg
- zwangerschapskaart
- inschrijfbewijs voor kraamzorg
- gsm + oplader
- fototoestel/videocamera
- autostoeltje
- muntjes voor parkeermeter en rolstoel
- Zorgwijzer + inhoud

Borstkolf

Bij de start van borstvoeding kan het gebeuren dat er zich problemen voordoen. Soms heb je dan een borstkolf nodig. In de meeste gevallen kun je het beste kiezen voor een elektrische borstkolf. Tijdens de zwangerschap hoef je hier nog niets voor aan te schaffen. Mocht je een kolf nodig hebben, dan zijn er in ons verzorgingsgebied volop instellingen waar een kolf gehuurd kan worden. Samen met je kraamverzorgende kun je overleggen welke kolf geschikt is. Ook wanneer je wilt gaan kolven na je zwangerschapsverlof is het raadzaam om met de aanschaf van een kolf nog even te wachten.

[Postadres] Postbus 4044 9701 EA Groningen
[Bezoekadres] Sylviuslaan 2 9728 NS Groningen
[Telefoon] (050) 366 64 11
[Fax] (050) 366 64 17
[Email] info@kraamzorghetgroenekruis.nl

Checklist babyuitzet

We hebben een checklist voor je samengesteld van spullen waarvan wij denken dat je ze in de kraamtijd in ieder geval nodig hebt en in huis kan halen voordat de bevalling begint. Dit is uiteraard een indicatie, om je een idee te geven.

nummer
in kraamzorg



Slapen

- 2 naadloze metalen kruiken
- 2 kruikenzakken
- wiegje en/of ledikantje
- polyether matras, minimaal 8 cm. dik
- matrasbeschermer
- 2 dekentjes
- 3 hoeslaktentjes
- 3 bovenlaktentjes
- bedzeiltje (als het wasbare zeiltjes zijn: 2)
- 3 molton onderleggers

Kleding

Bedenk bij de aanschaf van babykleding dat de maat die je nodig hebt afhangt van de grootte van je baby. Wanneer je veel aanschaf van de kleinste maat en je verwacht een grote baby, dan loop je het risico dat de kleertjes niet meer passen. Om je een indicatie te geven van welke maat bij welke lengte past hebben we onderstaande tabel toegevoegd.

Baby Kledingmaat

Tot 50 cm	maat 50
51 tot 56 cm	maat 56
57 tot 62 cm	maat 62

Overigens vallen maten per merk nog weer verschillend uit. Kleertjes die handig zijn om in huis te hebben zijn:

- rompertjes
- truitjes/broekjes of boxpakjes
- sokjes
- vestje of jasje
- 2 mutsjes

Badspullen

- badje
- badstandaard
- 2 badcapes
- babyzeep of wasgel

Verzorging

- commode
- aankleedkussen
- digitale thermometer**
- haarborsteltje
- 18 hydrofielluiers
- hydrofiele washandjes
- spuugdoekjes
- 1 pak billendoekjes
- wegwerpluiers of gevormde katoenen luiers

**Een oorthermometer is niet geschikt om voor de baby te gebruiken omdat de gehooringang te smal is.

Bij borstvoeding

- zoogkompresen

Bij kunstvoeding

- 2-3 zuigflessen met dop
- 2 extra flessenpenen voor pasgeborenen
- 1 blik of pak kunstvoeding
- flessen- en spenenreiniger