

Checklist babyuitzet

We hebben een checklist voor je samengesteld met spullen die je 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. In de winkels van BabyPlanet adviseren de medewerkers je met plezier over de verschillende producten. Via onze samenwerkingspartner Medipoint kun je een aantal geselecteerde kraamzorghulpmiddelen, zoals bedklossen, gratis lenen. Meer informatie vind je op onze website.

nummer
in kraamzorg



Voor de kraamtijd

Slapen¹

- twee kruiken
- twee kruikenzakken
- wiegje en/of ledikantje (twee bij een tweeling)
- matras², min. acht centimeter dik (twee bij een tweeling)
- twee dekentjes (vier bij een tweeling)
- drie hoeslakentjes (zes bij een tweeling)
- drie bovenlakentjes (zes bij een tweeling)
- drie molton luiers

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

Tot 50 cm
51 tot 56 cm
57 tot 62 cm

Kledingmaat

maat 50
maat 56
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
- twee mutsjes

Badspullen

- badje/badstandaard/eventueel Tummy Tub
- twee omslagdoeken (vier bij een tweeling)
- zeepvrije wasgel

Verzorging

- commode (minimale hoogte 90 centimer)
- aankleedkussen + hoezen
- haarborsteltje/kammetje
- 12 hydrofiele luiers (18 bij een tweeling)
- hydrofiele washandjes
- spuugdoekjes
- vaseline
- twee thermometers (geschikt voor rectaal gebruik)
- een pak billendoekjes
- afvalemmertje + vuilniszakjes
- wegwerpluiers of gevormde katoenen luiers
- bidon of schone fles (om te spoelen na toiletgang)

Bij borstvoeding

- zoogcompressen
- een voedings-BH, zonder beugel, die aan het eind van de zwangerschap goed past

Bij kunstvoeding

- één zuigfles + bijpassende speen (twee bij een tweeling)
- een blik of pak kunstvoeding
- flessen- en spenenborstel

Huishoudelijk

- schoonmaakdoekjes
- emmer + schoonmaakmiddel
- dweil met stok

1) www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slappen/veilig-slappen/veilig-slappen-tips
2) www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slappen/beddengoed

Je eigen notities



Kraampakket³

- een kraammatras
- tien celstofmatjes
- twee pakken kraamverband
- twee doosjes steriele gaasjes
- een pak watten
- een flesje alcohol 70%
- een navelklem

Voor de thuisbevalling

- bedklossen of een verhoogd bed (80 centimeter)
- voldoende beddengoed
- extra kussens
- opstapje/krukje
- ondersteek
- twee emmers + vuilniszakken
- plastic zeil
- teiltje
- noodverlichting (zaklamp)

Voor de ziekenhuisbevalling

(klaarzetten vanaf week 36, ook bij een thuisbevalling)

- toiletspullen
- twee pyjama's
- badjas
- twee setjes ondergoed
- twee paar warme sokken
- pantoffels/slippers

Tip: Bescherm je autostoel, als je naar het ziekenhuis gaat, met een celstofmatje uit je kraampakket.

- ruim shirt voor de bevalling
- makkelijke kleding voor de terugreis
- spuugdoekje
- twee setjes babykleertjes
- babyjasje/-vestje
- babymutsje
- omslagdekentje voor onderweg
- zwangerschapskaart
- inschrijfbewijs voor kraamzorg
- telefoon + oplader
- fototoestel/videocamera
- autostoeltje
- muntgeld voor rolstoel (vaak € 2,-)
- geld voor parkeermeter
- eventuele schone kleding partner

Borstkolf

Soms heb je een borstkolf nodig. In de kraamtijd 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 kun je deze bij Kraamzorg Het Groene Kruis huren/kopen.

Tip: In verband met het spontaan breken van de vliezen is het verstandig om aan het eind van de zwangerschap je matras te beschermen.

3) Veel benodigheden voor de kraamtijd en de bevalling zitten in een kraampakket die je meestal via je verzekering krijgt. Check voor de zekerheid even of dit ook bij jouw verzekeraar het geval is.

Queridolaan 5, 9721 SZ Groningen
Postbus 4044, 9701 EA Groningen
(050) 366 64 22
info@kraamzorghetgroenekruis.nl
www.kraamzorghetgroenekruis.nl

Kraamzorg Het Groene Kruis is een B.V. van het Martini Ziekenhuis Groningen

