

# Checklist babyuitzet

Op deze checklist babyuitzet vind je alle benodigdheden voor je bevalling thuis of in het ziekenhuis. Ook voor de verzorging van je kindje in de eerste weken, vind je hier een overzicht van spullen die je nodig hebt.



## Kraampakket en Medipoint

Goed om te weten: de meeste verzekeraars bieden een kraampakket aan met basisbenodigdheden. Vraag ernaar bij jouw zorgverzekeraar. Daarnaast kun je via Medipoint veel kraamzorghulpmiddelen die je tijdens en na je zwangerschap nodig hebt, in huis halen.



# Voor de moeder

## Basiskraampakket

- bedzeil
- 10 celstofmatjes
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband
- 2 doosjes steriele gaasjes
- pak watten of wattenschijfjes
- flesje alcohol 70%
- zeppompje
- navelklem

In verband met het spontaan breken van de vliezen, is het verstandig om aan het eind van de zwangerschap (vanaf week 36) je matras te beschermen met een bedzeil of eventueel een waterdichte matrasbeschermer.

## Thuisbevalling

- zaklamp (of eventueel lampje van smartphone)
- rol toiletpapier/keukenrol
- 2 emmers en vuilniszakken
- ondersteek (po)

## Verzorging

- beddengoed (voor het kraambed, min. 2 sets)
- extra kussen of ruggensteun
- bedklossen of een verhoogd bed (min. 80 cm.)
- bidon of schone fles (om te spoelen na toiletgang)
- pak zout (om bevallingswas te spoelen)
- digitale rectale thermometer voor de moeder
- opstapje of krukje (om in bed te stappen)

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

## Tas voor bevalling

Leg vanaf week 36 deze spullen klaar:

- makkelijke kleding voor tijdens de bevalling
- sokken
- toiletartikelen
- lippenbalsem (van het weg puffen van weeën kun je droge lippen krijgen)
- nachtkleding
- ondergoed
- (voedings)BH
- ochtendjas en pantoffels/slippers
- schone kleding voor de terugreis
- fototoestel/smartphone/videocamera/oplader
- schoenen
- iets te lezen
- patiëntenkaart ziekenhuis (als je die hebt)
- muntpje voor de rolstoel
- eventueel druivensuiker/dextro en iets te eten (bijvoorbeeld een mueslireep)

## Voor je baby neem je mee

- jasje/vestje en mutsje
- autostoeltje
- omslagdoek
- spuugdoekje

# Voor de baby

## Kleding

jasje of vestje  
2 kleine mutsjes  
6 rompertjes  
6 truitjes & broekjes of boxpakjes  
sokjes

Was de babyuitzet (de producten die met de baby in aanraking komen) van tevoren. Het advies: gebruik geen wasverzachter om mogelijke overgevoeligheidsreacties te voorkomen.

## Slapen

wieg/ledikantje/co-sleeper  
ademend matrasje, minimaal 8 centimeter dik  
3 molton hoeslakens of molton doeken  
3 hoeslakens  
3 bovenlakens  
2 dekentjes  
2 aluminium naadloze kruiken met kruikenzakken  
rookmelder

## Bij borstvoeding

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



**Goedwerkende rookmelders zijn van levensbelang.  
Hang overal waar brand kan ontstaan rookmelders.**

## Verzorging en bad

pak wegwerp luiers of +/- 18 wasbare luiers  
18 hydrofiele doeken  
billendoekjes  
6 hydrofiele washandjes  
6 spuugdoekjes  
digitale rectale thermometer voor de baby  
commode (minimale hoogte 90 cm.)  
aankleedkussen en 2 hoezen  
haarborsteltje/kammetje  
vaseline  
babybadje/tummytub en standaard op juiste hoogte voor ouder(s)  
flesje zeepvrije wasgel/bodyshampoo  
2 omslagdoeken

Wanneer je een babyuitzet niet zelf kunt betalen, kun je bij de Kraambank terecht. Kijk hiervoor op [kraambank.nl](http://kraambank.nl)

## Bij kunstvoeding

zuigfles + bijpassende speen  
blik of pak kunstvoeding  
flessen- en spenenborstel



veiligheid@nl

## Huishoudelijk

schoonmaakdoekjes  
emmer + schoonmaakmiddel  
dweil met stok  
dienblad (geen must, wel praktisch om in huis te hebben voor je kraamverzorgende)

**kraamzorg**   
**het groene kruis**

**Kraamzorg Het Groene Kruis**

Queridolaan 5, 9721 SZ Groningen

050-366 64 22

[info@kraamzorghetgroenekruis.nl](mailto:info@kraamzorghetgroenekruis.nl)

[www.kraamzorghetgroenekruis.nl](http://www.kraamzorghetgroenekruis.nl)