

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

(Natuurlijk) kraampakket

- ☐ bedzeil
- ☐ 10 celstofmatjes
- ☐ 2 pakken kraamverband
- ☐ 2 pakken maandverband
- ☐ 2 doosjes steriele gaasjes
- ☐ pak watten of wattenschijfjes
- ☐ flesje alcohol 70%
- ☐ zeepompje
- ☐ 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)

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)
- ☐ muntje 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
- ☐ 2 setjes boven- en onderkleding

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

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 wieg/ledikant dekens
- ☐ 2 aluminium naadloze kruiken met kruikenzakken
- ☐ rookmelder

Bij borstvoeding

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

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

Bij kunstvoeding

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



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



veiligheid nl

Voor assistentie bij de bevalling of voor de start kraamzorg zijn wij
24/7 bereikbaar via 050-3666422.
Luister goed naar het keuzemenu.

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
www.kraamzorghetgroenekruis.nl