

# Uitzetlijst

Als je een kindje krijgt, gaat een wereld voor je open als je kijkt naar de spullen die je kan kopen. Om je te helpen een weg te banen tussen alle noodzakelijke, handige en soms overbodige artikelen, hebben we de belangrijkste artikelen voor je op een rijtje gezet.

## TIP

Lenen kan natuurlijk ook, een aantal zaken gebruik je immers maar kort.



## THUISBEVALLING / KRAAMTIJD MOEDER

- o kraampakket
- o 2 lakens/dekbedovertrekken
- o 2 moltonhoeslakens of onderlakens
- o waterdichte matrasbeschermer, bescherm je bed vanaf week 35
- o 4 kussenslopen
- o bidon/flesje (om te spoelen)
- o 2 emmers (voor afval en evt. verzorging)
- o bedklossen, matrashoogte 70-90 cm
- o goede verlichting én noodverlichting
- o digitale thermometer
- o 1 pak maandverband (zonder plastic i.v.m. broei)
- o Vuilniszakken
- o 2 pompjes desinfecterende zeep
- o 1 kilopak zout (voor het inweken van bloedvlekken)

## TIP

We raden aan om alles zo rond de 7e maand in huis te hebben.



## KRAAMPAKKET:

Je hebt ook een kraampakket nodig. Waarschijnlijk krijg je er een van de zorgverzekeraar. Je kunt een kraampakket ook in de (thuis)zorgwinkel kopen.

Inhoud: alcohol 70%, zak witte watten, steriele navelklem, bedzeil, celstof matjes, grote kraammatrassen, steriele gaasjes, kraamverband, maandverband, netbroekjes.

# Uitzetlijst

Voor je kindje raden we je aan de volgende artikelen in huis te hebben.

## BABY

- o wieg en/of ledikantje
- o stevig matras [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)
- o 2 molton hoeslakens/onderleggers
- o 3 hoeslakens
- o 2 lakentjes
- o 2 dekentjes
- o 2 metalen kruiken en kruikenzakken
- o commode of aankleedtafel
- o aankleedkussen + 2 hoezen
- o digitale thermometer
- o 2 babymutsjes
- o luiers maat 1, minimaal 20 stuks
- o 6 rompertjes
- o 1 vestje of jasje
- o 6 truitjes en broekjes / boxpakjes
- o 3 paar babysokjes
- o 2 omslagdoeken
- o 12 hydrofiele luiers/doeken
- o 8 spuug/mondhoekjes
- o 6 hydrofiele washandjes
- o 1 luiieremmer / pedaalemmer
- o 1 schone emmer om badje te vullen
- o zeepvrije wasgel
- o 1 babybadje met standaard
- o 1 kammetje of haarborstel
- o klein papieren vijltje
- o borstvoeding: niks extra
- o flesvoeding:
  - 2 flessen
  - 2 spenen
  - kunstvoeding nr 1 standaard
  - rager/borstel



# Vluchtrolley

Een geboorte laat zich niet plannen. Als je plotseling naar het ziekenhuis moet, is het prettig als de vluchtrolley al klaarstaat. We raden je aan om de vluchtrolley vanaf week 36 klaar te hebben staan, je weet immers nooit! Eventueel nog met een briefje met de laatste spulletjes die er nog niet in kunnen.

## VOOR MAMA

- o Toiletartikelen
- o Eventuele medicijnen
- o Lippenbalsem
- o Bril/lenzen+vloeistof
- o Kleding voor tijdens de bevalling
- o Extra (comfortabele) kleding
- o Nachtkleding
- o Dikke sokken
- o Badjas
- o Ondergoed
- o Pantoffels en/of slippers
- o Een flesje water
- o Druivensuiker
- o Afleiding (tijdschrift/muziek)

## VOOR DE BABY

- o Autostoeltje + voetenzak/dekentje
- o Omslagdoek
- o Twee mutsjes
- o Drie rompertjes
- o Twee shirtjes
- o Twee broekjes
- o Twee paar sokjes
- o Jasje

## VOOR SAMEN

- o Portemonnee met pinpas, legitimatie en zorgpas
- o Telefoon(s) en oplader
- o Kleingeld voor de rolstoel/parkeren
- o Eten en drinken voor jullie beiden
- o Papieren van de verloskundige
- o Geboorteplan en kraamzorgdossier
- o Trouwboekje/erkenningpapieren
- o Camera
- o Sleutels

Partners opgelet!  
Ook als partner is het handig rekening te houden met een nachtje in het ziekenhuis. Neem dus ook reservekleding, toiletartikelen en evt. medicijnen mee.

