

Uitzetlijst



Voor De Allerkleinste

Voor moeder (kraampakket: deze krijg je waarschijnlijk van je verzekering)

Item	Toelichting	
Zak witte watten	Onder andere om alcohol mee te deppen.	
Steriele navelklem	De verloskundige gebruikt de navelklem om de navelstreng af te klemmen, zodat deze veilig kan worden doorgeknipt.	
Bedzeil	Een beschermend zeil ter grootte van je matras.	
5 celstof matjes	Matje waarmee je een deel van de matras en bed beschermt.	
2 grote kraammatrassen	Hiermee bescherm je de matras.	
2 pakjes steriele gaasjes	De eerste dagen dekt de kraamverzorgende hiermee bijv. de navel van je kindje af.	
Honderd cc alcohol (70%)	Om o.a. de thermometer te ontsmetten.	
2 pakken kraamverband	Deze heb je nodig na de bevalling omdat je de eerste tijd nog bloed verliest. In tegenstelling tot maandverband bevat kraamverband geen plastic. Dat voorkomt irritaties en voelt prettig.	
2 pakken maandverband	Na de eerste dagen kun je overstappen op maandverband.	
Netbroekjes*	Zodat het kraamverband beter blijft zitten.	
1 thermometer (een tweede thermometer is handig*)	Na de bevalling meet de kraamverzorgende regelmatig je temperatuur en de temperatuur van je kindje. Kies het liefst voor de 'ouderwetse' thermometer. Een oorthermometer is alleen geschikt voor kinderen vanaf twee jaar.	
Bedverhogers	Bedklossen of bedverhogers kun je vanaf de 35ste week van je zwangerschap lenen bij de thuiszorgwinkel. Deze zijn nodig voor jezelf maar ook voor de kraamverzorgende. Je bed moet voor onze arbeidseisen tussen de 70 à 80 centimeter hoog zijn tijdens het kraambed, zodat je gemakkelijker in en uit bed kan en de kraamverzorgende je goed kan verzorgen. Voor een eventuele thuisbevalling kan het zijn dat je verloskundigen een andere hoogte van bed wenst.	

* Handig om in huis te hebben

Baby

Item	Toelichting	
6 rompertjes of hemdjies		
3 babypakjes/ broekjes met shirtje en sokjes		
12 hydrofiel luiers	Dit zijn onmisbare doeken: Je kunt ze bijvoorbeeld gebruiken als handdoek, of als doek op de commode. Handig voor thuis en onderweg.	
2 pakken wegwerpluiers	of 20 katoenen luiers.	
6 hydrofiel washandjes	Deze zijn ideaal als washandje of doekje. Ze zijn erg zacht en dus prettig voor je kindje.	
6 spuugdoekjes		
Wieg of ledikantje	eisen zie veiligheid.nl	
Matras	Dit moet stevig zijn en goed in het bedje passen.	
2 onderlakens of hoeslakens		
2 bovenlakens en twee dekens		
Aankleedkussen		
2 moltons als matrasbeschermer		
2 kruiken	(bij voorkeur metaal) Je kindje kan zich in het begin nog niet goed warm houden. Het is daarom noodzakelijk om één/twee kruiken in het bedje te leggen, voor de baby in het bed gelegd wordt.	
2 kruikenzakken		
Babybadje en/of bad-emmer		
2 grote badhand- doeken of badcapes		
1 mutsje	De baby hoeft alleen een mutsje te dragen als de verloskundige dit aangeeft. Zonder advies niet, want dan kan je kindje het te warm krijgen.	
1 emmer met deksel	om luiers weg te gooien.	
Haarborstel en een kammetje		

Het is aan te bevelen de babyuitzet vooraf te wassen in verband met hygiëne en eventueel huidirritatie van de baby. Gebruik geen wasverzachter. Gebruik van een wasdroger is geen bezwaar.

Bij flesvoeding

Item	Toelichting	
2 spenen	Speciaal voor pasgeborenen.	
2 flessen		
Flessenrager	(ook wel flessenborstel genoemd) Om flessen mee schoon te maken.	
Flessenwarmer*	Om voeding op te warmen. Je kunt de fles ook opwarmen in de magnetron of in een pannetje warm water.	
Babyvoeding	Het merk is niet belangrijk, als de voeding maar voor pasgeborenen is.	

* Handig om in huis te hebben

Bij thuisbevalling (niet in het kraampakket)

Item	Toelichting	
2 emmers + twee grote vuilniszakken	Voor vuile was en afval tijdens de bevalling.	
Goede verlichting en noodverlichting (sterke zaklamp)	De verloskundige heeft goede verlichting nodig om de bevalling te kunnen begeleiden. Zorg naast lampen ook voor een zaklamp met volle batterijen, mocht de elektriciteit onverhoopt uitvallen.	
Po	De po of ondersteek heb je nodig als je niet naar het toilet kunt lopen. Deze wordt ook gebruikt om de placenta mee op te vangen. Je kunt een po lenen in de Thuiszorg Winkel.	

Voor een bevalling in het ziekenhuis kun je meenemen:

Item	
Verzekeringpapieren en/of ponsplaatje	
Ondergoed	
Toiletpullen	
Ochtendjas en sloffen	
Kleding voor en tijdens de bevalling	
Telefoon met telefoonnummers van kraamzorg en andere instanties	
Fototoestel (let op leeg geheugenkaartje en extra batterijen)	
Celstofmatje voor in de auto	
Handdoek of nat washandje voor onderweg	
Geld	
Iets te eten voor jezelf en je partner	
Kleding voor jezelf en uw baby als je weer naar huis mag	
Autostoel voor je baby	
Eventueel geboorteplan	

Als je gaat bevallen is het handig om van te voren (37 weken) een koffertje of tas klaar te hebben staan.

Bevallen in het ziekenhuis!?

Als je gaat bevallen in een ziekenhuis dan is het wenselijk om het trouwboekje of erkenningspapieren en beide identiteitsbewijzen mee te nemen. Tijdens werktijden is er in het ziekenhuis een ambtenaar van de Burgerlijke Stand van de gemeente aanwezig. Je kunt dan je kindje meteen aangeven.