



De ultieme uitzetlijst



Handige checklist voor
aanstaande moeders

HANDIGE
CHECKLIST

Een goede bevalling en geweldige **kraamtijd** beginnen met de juiste voorbereiding. Deze **checklist** helpt jou daarbij. Stel al je vragen tijdens het intakegesprek of via **telefoon, e-mail** of onze **handige chat**.



Uitzetlijst

Bedverhogers en andere benodigheden van het uitzetlijstje zoals het kraampakket, kun je eenvoudig bestellen via de website van Kraamzorg de Waarden of www.dadashop.nl

Kraampakket**

- 10 onderleggers (60x60 cm)
- 32 wondcompressen (8,5x5cm), 2 doosjes á 16 stuks
- 1 pak verbandwatten
- 1 Cord Ring – Non Latex
- 1 flacon hygiënische handgeld
- 1 rol luier tape
- 1 flacon alcohol Ketonatis 70% (120ml)
- 24 kraamverbanden, 2 pakken á 12 stuks
- 20 maandverbanden, 1 pak á 20 stuks
- 1 onderlegger (60x90cm)
- 15 inlegverbanden, 1 pak á 15 stuks
- 1 matrasbeschermer (80x180cm) OF een bed zeil of water afstotend molton hoeslaken (6 weken voor de bevalling op het matras leggen, eventueel vastmaken met (dubbelzijdig) tape)

Verdere benodigheden

- 1 rol toiletpapier
- 1 pak zout (om de bevallings was te spoelen)
- 2 emmers (waarvan 1 nieuwe of schone emmer om het babybadje te vullen)
- 2 vuilniszakken
- 1 pak keukenrol / papieren handdoekjes
- noodverlichting (zaklamp)
- 1 zeepompje, ongeparfumeerd of handgel (wanneer deze niet in het kraampakket zit)
- 1 flesje desinfectans (als de verloskundige dit wenst)
- 1 maatkan of flesje met spuitdop (om na te spoelen)
- 1 pakje plastic boterhamzakjes (voor verwijdering maandverband)
- 1 paar lange medische handschoenen (verplicht bij gebruik van een beval bad bij een thuisbevalling)***

Moeder

- 1 digitale koortsthermometer (geen oor- of infraroodthermometer)
- 3 sets bed verschoningen (2 bij aanwezigheid van een droger)

Baby

- 1 digitale koortsthermometer (geen oor- of infraroodthermometer)
- minimaal 3 rompertjes maat 50-56 en 62-68*
- minimaal 3 setjes kleding in maat 50-56 en 62-68*
- 2 mutsjes*
- 12 hydrofiel luiers/- doeken*
- 6 hydrofiel washandjes*
- 8 spuugdoekjes*
- 2 pakken wegwerpluiers of 18 katoenen luiers (voorgevormd) met toebehoren*
- wieg/ledikantje en matras*
- 2 moltons of moltonhoezen*
- 3 onderlaketjes of hoeslaketjes (2 indien een droger aanwezig is)*
- 3 bovenlaketjes (2 indien een droger aanwezig is)*
- 2 dekentjes*
- 2 aluminium naadloze kruiken*
- 2 kruikenzakken (niet gewatteerd)*
- 1 aankleedkussen
- 1 babybadje en 1 badstandaard (lieft met afvoerstop)
- baby wasgel
- 1 haarborstel en kammetje
- 2 bad capes of 2 grote badhanddoeken*
- vaseline (voor billen/gezicht)
- eventueel kartonnen nagelvijltje

Kunstvoeding

- 2 flessen*
- 2 spenen speciaal voor pasgeborene*
- 1 flessenragger
- soort voeding in overleg met verloskundige of huisarts

Borstvoeding

- Voedings-BH (2 of 3)
- Zoogcompressen
- (eventueel) bewaarbakjes of -zakjes en voedingskussen
- (eventueel) borstvoeding startpakket

Vitamines

- Wij attenderen je op de vitamines K en D

Huishoudelijk

- 6 huishouddoekjes (te wassen op 60 °C)
- 1 dweil en dweilstok
- 1 draagbare wasmand
- 1 dienblad

Tips:

1. Bekijk de sites www.kinderveiligheid.nl, www.Nji.nl en www.consumentenbond.nl voordat je een aankoop doet. Hier vind je informatie over de verschillende benodigde producten.
2. Problemen met borstvoeding, komt het niet goed op gang of wil je kolven omdat je weer gaat werken? Bestel dan een elektrische borstkolf via www.dadashop.nl
3. Was de babyuizet vooraf i.v.m. hygiëne en voorkom eventueel huidirritatie van de baby. Gebruik geen wasverzachter. Drogen in de wasdroger is geen bezwaar.
4. Let bij het aanschaffen van de dekentjes op het seizoen: kies voor katoen in een warmer seizoen en wol/fleece in een kouder seizoen. Maak eventueel gebruik van extra verwarming/elektrisch kacheltje. Controleer tijdens de zwangerschap de (nieuwe/gebruikte) kruiken op beschadigingen: zie ook ons instructiefilmpje op onze website 'Een kruik vullen en bedje opmaken'
5. Neem schone kleding voor je partner mee naar het ziekenhuis wanneer je gaat bevallen in een bad. De kans is namelijk groot dat de kleding niet droog blijft!

* Deze artikelen aanpassen naar het aantal kinderen. Verwachten jullie kleine kindjes, pas hier dan ook de maat van de kleding op aan.

** Iedereen die gaat bevallen heeft een kraampakket nodig. Vraag deze aan via je zorgverzekeraar of bestel deze via www.dadashop.nl

*** Let op: als je gebruik maakt van een bevalbad bij een thuisbevalling dan dien je te zorgen voor lange medische handschoenen voor de kraamverzorgende. Zonder deze handschoenen mag zij niet assisteren bij de badbevalling.