

# Uitzetlijst

Voor een goede bevalling en kraamtijd heb je van alles nodig. Om te zorgen dat je niets vergeet, hebben we een uitzetlijst samengesteld. Je kunt deze als checklist gebruiken bij het winkelen en afvinken wat je gekocht of wat je al in huis hebt. Deze lijst is slechts een advies. Eventuele vragen kun je altijd stellen tijdens het intakegesprek.

## Kraampakket

Soms ontvang je via de zorgverzekering een kraampakket. Daar zitten al veel benodigdheden in, controleer dit even voordat je tot aanschaf overgaat.

### Het kraampakket bestaat uit:

- 5 celstofmatjes
- 2 pakken steriele gaasjes (10x10 cm)
- 1 steriele navelklem
- 1 pak zigzag watten
- Zeepompje met (ongeparfumeerde) desinfecterende zeep
- Flesje alcohol (70%) 100ml
- 2 pakken normaal maandverband
- 2 pakken kraamverband
- 1 bedzeil
- 2 netbroekjes (wegwerpbroekjes)

## Wat heb je nog meer nodig?

- 2 digitale thermometers (ook één voor de baby)
- 1 bidon of maatkan om te spoelen na toiletgang
- Opstapje (indien nodig) om in en uit het bed te stappen
- 1 extra set beddengoed
- Goedgekeurd babyautostoeltje (zie [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) voor meer informatie over veilige autostoeltjes)
- Zorg dat er een tas klaarstaat, voor het geval dat je toch naar het ziekenhuis moet

## Thuisbevalling

Wil je graag thuis bevallen, dan heb je naast je kraampakket ook de volgende spullen nodig:

- 2 kraammatrassen
- 5 celstofmatjes
- Afdekzeil of waterdichte molton onderdeken als matrasbescherming
- Zout (voor de bevallingswas)
- Vuilniszakken
- Rol toiletpapier/ keukenpapier
- 2 (afval)emmers met hengsel (10 liter)
- Po in plastic verpakt of in een schone kussensloop
- 1 extra lamp 70 watt halogeen (of vergelijkbaar) of een looplamp, wit licht
- Noodverlichting (sterke zaklamp met batterijen)
- 1 waskom (plastic teiltje)

## Ziekenhuisbevalling

Inhoud tas voor in het geval van een ziekenhuisbevalling:

### Voor jezelf:

- Ondergoed
- Nachtkleding
- Badjas
- Stevige (voedings-)bh
- Makkelijk shirt voor tijdens de bevalling
- Makkelijke kleding voor na de bevalling
- Toiletartikelen
- Pantoffels en slippers (voor onder de douche)
- Iets te lezen, muziek
- Fotocamera

### Voor de baby:

- Kleertjes
- Jasje en mutsje
- Omslagdoek

## Voor de baby

### Kleding

- 6 rompertjes maat 56/62 (9 rompertjes maat 50/56 bij een tweeling)
- 4 setjes kleding vanaf maat 56/62 (6 setjes vanaf 50/56 bij een tweeling)
- 1 jasje (2 jasjes bij een tweeling)
- 2 mutsjes (4 mutsjes bij een tweeling)

### Verzorging

- Commode (minimaal 90 cm hoog en liefst 70 cm diep)
- Aankleedkussen en 2 hoezen
- Hard plastic badje met standaard (hoogte 100/105 cm), of tummy tub
- (Luier)emmer eventueel met deksel
- Prullenbak
- Zeepvrije wasgel
- Babyzalf/babyolie
- Haarborstel en kammetje
- 2 omslagdoeken of badcapes (3 bij een tweeling)
- 12 hydrofiel luiers (18 bij een tweeling)
- 6 hydrofiel washandjes (9 bij een tweeling)
- 1 pak billendoekjes (evt. wasbare billendoekjes)
- Minimaal 1 naadloze ijzeren kruik voorzien van een keurmerk (bij voorkeur 2) met een kruikenzak van katoen of flanel
- 10 spuugdoekjes (15 bij een tweeling)
- 1 pak luiers (2 pakken bij een tweeling)
- Rolletje papieren tape

### Bij wasbare luiers:

- 24 wasbare luiers (36 bij een tweeling)
- 1 pak inlegluiers
- 4 overbroekjes (6 bij een tweeling)

### Slapen

#### *Dubbele hoeveelheid bij een tweeling*

- Wieg of ledikantje (spijltjes maximaal 7 cm uit elkaar)
- Stevig matras (8-10 cm dik)
- 1 molton of moltonhoes (100% katoen, zonder rubber tussenlaagje)
- 3 hoeslakentjes
- 3 bovenlakentjes
- 2 dekentjes (wol of katoen)

Meer informatie over veilig slapen op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

### Voeding

#### Bij borstvoeding:

- 1 pak zoogcompressen
- Voedings-bh (evt. voedingshemdje)
- Vitamine K Olie
- Vitamine D op olie- of waterbasis

#### Bij flesvoeding:

#### *Dubbele hoeveelheid bij een tweeling*

- 2 flesjes
- 2 spenen
- 1 flessenrager
- Voeding (in overleg met verloskundige)
- Vitamine D op olie- of waterbasis



de kraamvogel



de meest vertrouwde kraamzorg