

# DE BABY-UITZET

We raden je aan om rond de **zevende maand** van je zwangerschap een aantal dingen voor te bereiden voor de komst van jullie baby. Het kraambed moet, vanwege de Arbo-wet, verhoogd worden tot minimaal 80 cm (bovenkant matras). Dit moet klaar zijn voordat de bevalling begint. Ook als je in het ziekenhuis bevalt, moet het bed tijdens de kraamtijd verhoogd worden tot minimaal 75cm. Dit is noodzakelijk om het werk van de kraamverzorgende minder belastend te laten verlopen wanneer ze jullie helpt.

**GOED OM TE WETEN** de meeste verzekeraars bieden een kraampakket aan met basisbenodigdheden. Vraag ernaar bij jouw zorgverzekeraar! Het kraampakket hoeft je niet mee te nemen naar het ziekenhuis, je gebruikt het pakket bij een thuisbevalling en in de kraamweek.

## VOEDING

### Bij borstvoeding:

- voedings-bh (evt. voedingshemdje)
- vitamine K olie
- vitamine D op olie- of waterbasis
- 2 flesjes
- kleine verpakking baby melk poeder
- advies: elektrische kolf
- advies: magnetron sterilisator

### Bij flesvoeding:

- 3 flesjes
- 2 spenen
- baby melk poeder
- vitamine D op olie- of waterbasis
- advies: magnetron sterilisator

## BASIS KRAAMPAKKET (via de zorgverzekeraar)

- 10 celstofmatjes
- 1 bedzeil
- 2 pakken steriele gaasjes
- 1 pak zigzagwatten (100 gram)
- 1 steriele navelklem
- 1 zeppompje ongeparfumeerd
- 1 flesje alcohol
- 1 pak kraamverband
- 1 pak kraamverband (groot)
- 2 pakken maandverband
- 2 netbroekjes

### Verder heb je nodig voor de thuisbevalling :

- zaklamp (eventueel licht van je smartphone)
- 1 maatkan (om te spoelen)
- 1 rol toiletpapier/keukenrol
- pakje vochtige doekjes
- 2 emmers (10 liter)
- afwas teiltje of grote kom
- 2 vuilniszakken
- 1 digitale thermometer voor de moeder

### Wat je altijd in huis moet hebben, ook als je in het ziekenhuis gaat bevallen:

- 1 bidon of waterflesje (om te spoelen na het toiletbezoek)
- 1 pak zout (om bevallingswas te spoelen)
- 1 digitale oor thermometer voor de moeder

## VOOR DE BABY - KLEDING

- jasje of een vestje
- 2 kleine mutsjes (wol, katoen of zijde)
- 6 rompertjes met lange mouwen maat 50/56
- 6 truitjes & broekjes of boxpakjes maat 50/56
- sokjes

## VOOR DE BABY - VERZORGING

- 2 pakken (wegwerp) luiers
- 12 hydrofiele doeken
- billendoekjes of wasbare doekjes
- 6 hydrofiele washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 1 rectale thermometer voor de baby
- commode (min. 90 cm hoog )
- aankleedkussen en 2 hoezen
- plastic badje
- luieremmer eventueel met deksel
- pedaalemmerzakjes
- babyolie
- haarborstel en kammetje
- 2 badcapes

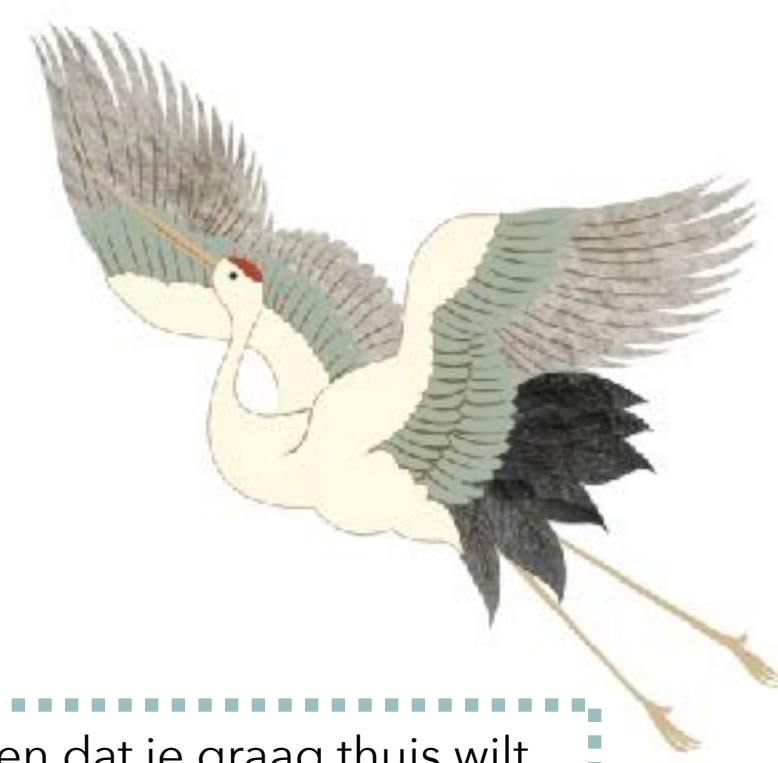
### Bij wasbare luiers:

- 24 wasbare luiers
- 1 pak inlegluiers
- 4 overbroekjes

## SLAPEN

- 1 wieg of ledikantje (spijltjes max. 7 cm uit elkaar)
- 1 ademend matrasje (8-10 cm dik)
- 3 hoeslakens
- 3 bovenlakens
- 3 dekentjes (wol of katoen)
- 2 aluminium kruiken met kruikenzakken
- rookmelder

**TIP**  
Was de items die met de baby in aanraking komen van tevoren.  
Advies: gebruik geen wasverzachter



Het kan gebeuren dat je graag thuis wilt bevallen, maar toch onverwacht naar het ziekenhuis moet. Of je kiest ervoor om in het ziekenhuis te bevallen. Zet daarom vanaf 36 weken een tas klaar met daarin:

## TAS VOOR DE BEVALLING

- makkelijke kleding tijdens de bevalling
- sokken
- toiletartikelen
- nachtkleding
- (voedings)bh
- ochtendjas en pantoffels
- schone kleding voor de terugreis
- fototoestel/smartphone/ videocamera
- schoenen
- snacks
- telefoon opladers
- zorgpas
- ID kaart / paspoort
- het gebroorte/kraamzorgplan
- patiëntenkaart ziekenhuis (als je die hebt)
- handig: muntje voor de rolstoel

### Voor je baby neem je mee

- rompertje (lange mouwen maat 50 en 56)
- truitje/broekje/sokjes of pakje
- jasje en mutsje
- goedgekeurd autostoeltje met een dekentje
- omslagdoek