

## Uitzetlijst

Om jou en jouw baby tijdens de bevalling en in de kraamtijd goed bij te kunnen staan, Adviseren we om onderstaande spullen zes weken voor de uitgerekende datum in huis te hebben en te wassen voor gebruik. Veel benodigdheden voor de bevalling en de kraamperiode zitten in een kraampakket. Sandra heeft een unster bij zich om de baby te kunnen wegen.

### Voor de baby

- o zeepvrije wasgel,
- o zacht haarborsteltje en kammetje,
- o aankleedkussen,
- o 2 aankleedkussenhoezen,
- o 2 naadloze metalen kruiken met kruikenzakken van katoen, badstof of molton,
- o 6 rompertjes maat 50/56,
- o 4 babypakjes of 4 truitjes met 4 broekjes maat 50/56,
- o 1 jasje maat 50/56,
- o 2 babymutsjes,
- o 2 paar sokjes,
- o babybad met standaard of tummy tub,
- o 2 pakken wegwerpluiers met indicator van 2 tot 5 kilo,
- o 6 spuugdoekjes,
- o 12 katoenen hydrofiel luiers,
- o 6 hydrofiele washandjes,
- o 2 Omslagdoek en/of badstof babycape,
- o Wiegje,
- o stevig matras,
- o 2 dekentjes wol of katoen, minimaal 1 ledikantdeken,
- o 3 hoeslakentjes,
- o 2 molton doeken of flanellen luiers,
- o bij flesvoeding minimaal 2 flessen met speen nummer 1 en een pak kunstvoeding.

### Voor de kraamperiode

- o flesje alcohol 70% (100 cc),\*
- o 6 celstof incontinentiematrasjes,\*
- o 2 netbroekjes,\*
- o 2 pakken kraamverband,\*
- o 1 pak kotex maandverband, night-time of wit pak super,
- o 1 pak zigzag watten,\*
- o spoelkannetje. Zoals een litermaat/perineumdouche of flesje water met een tuutje erop,
- o 2 digitale rectale thermometers, 1 voor moeder en 1 voor baby,
- o bedverhogers of hoog bed (minimaal 80 cm hoog is verplicht),\*\*
- o 2 setjes beddengoed,
- o krukje of stoel voor onder de douche,
- o opstapje voor naast het bed,

\*Deze artikelen zitten in het kraampakket dat de meeste verzekeraars verstrekken.

\*\* Deze artikelen zijn vanaf 37 weken zwangerschap te leen bij de thuiszorgwinkel of te bestellen op [www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl).

## Vorbereiding op de Bevalling

Ongeacht je thuis of in het ziekenhuis wilt bevallen, is het verstandig om uiterlijk in de 37<sup>e</sup> week van de zwangerschap een aantal zaken te regelen. Zorg dat het bed in de 37<sup>e</sup> week op een hoogte van ongeveer 80 cm is. Zorg ervoor dat in deze periode het matras beschermd is tegen vruchtwater wat vrij kan komen bij het breken van de vliezen. Het is belangrijk dat er ruimte voldoende rond het bed is, zodat er omheen kan worden gelopen. Zorg ook dat er een lege tafel of strijkplank aanwezig is, waarop de verloskundige haar benodigdheden kwijt kan.

### Voor een thuisbevalling

- twee schone emmers, één voor wasgoed en één voor afval,
- 10 celstof kraammatrasjes,\*
- Cordring of navelklem,\*
- handzeep,
- washandjes, handdoeken,
- 1 rol toiletpapier,
- po/ondersteek,\*\*
- afvalzakken 60 liter,
- bedzeil/matrasbeschermer,\*
- 1 doosje met steriele gaaskompressen,\*
- eventueel een geboorte/bevalplan.
- nood tas voor het ziekenhuis, zie tas voor de bevalling in het ziekenhuis.

### Tas voor de bevalling in het ziekenhuis

- ondergoed,/bh
- nachtkleding,
- makkelijk shirt voor tijdens de bevalling,
- warme sokken,
- toiletartikelen,
- slippers,
- foto en/of filmcamera, en opladers,
- lippenbalsem, dextro,
- verzekeringpas en indentificatie document,
- zwangerschapskaart van de verloskundige,
- 50 cent/2 euro munt voor de rolstoel.
- eventueel een geboorte/bevalplan.

voor je baby neem je mee:

- kleertjes in maat 50 en 56,
- jasje en mutsje,
- omslagdoek,
- goedgekeurde "maxicosy".

**Ter voorkoming van eventuele complicaties, is het advies om gebruik te maken van een rolstoel bij het verlaten van het ziekenhuis.**

**\*Deze artikelen zitten in het kraampakket dat de meeste verzekeraars verstrekken**

**\*\*Deze artikelen zijn vanaf 37 weken zwangerschap te leen bij de thuiszorgwinkel of te bestellen op [www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl).**