

BABYUITZET CHECKLIST

Het is aan te raden om de onderstaande benodigdheden **minimaal 6 weken** voor de vermoedelijke bevallingsdatum in huis te hebben. **Tip:** print deze checklist uit, zodat jij het letterlijk kunt afvinken.

BABYUITZET:

- wieg of ledikantje
- stevig polyether matrasje 6-8 cm dik
(niet met plastic overtrokken)
- 2 molton onderleggers
- 2 onderlakens
- 2 bovenlakens
- 2 dekentjes (liefst katoen of wol, kijk eventueel op Baby Natura)
- 4 truitjes maat 50/56 + slobberokje of boxpakjes maat 50/56
- 6 hemdjes/rompertjes
- 6 spuugdoekjes
- 6 hydrofiel washandjes
- 1 mutsje
- 1 omslagdoek
- bij gebruik van katoenen luiers:
12 hydrofiel luiers en 12 pike luiers
- bij gebruik van papieren luiers en 1 pak papieren luiers, kleinste maat (12 hydrofiel luiers die als hoofdliuier en handdoek gebruikt worden)
- aankleedkussen met twee badstof hoesjes
- verzorgingsartikelen (zoals: haarborsteltje, babyzeep, babyzalf, babyolie, billendoekjes)
- 2 grote metalen kruiken met schroefdop en rubber afsluitring in de dop.
- 2 kruikenzakken
- 1 babybadje op standaard (in hoogte verstelbaar) of tummy tub
- 1 afvalemmer
- 1 rol closetpapier
- 1 luiерemmer (met deksel)
- 1 koortsthermometer (liefst digitaal, liever geen oorthermometer)

BIJ HET GEVEN VAN BORSTVOEDING:

- zoogcompressen
- 2 voedingsbeha's

BIJ HET GEVEN VAN FLESVOEDING:

- 2 voedingsflesjes met spenen
- 1 flessenrager

KRAAMPAKKET:

Van uw zorgverzekeraar ontvangt u een kraampakket (zie polisvoorwaarden). Zorg de zorgverzekeraar niet voor het pakket, dan moet u het zelf samenstellen. Onderstaand een lijstje voor wat u nodig hebt indien u het niet van de zorgverzekeraar krijgt:

- 1 matras beschermer
- 20 stuks kraamverband
- 20 stuks maandverband
- 2 stretchbroekjes
- 1 pak zigzagwatten
- 2 pakken steriele gaasjes (16x16 cm)
- 6 celstof onderleggers (60x60 cm)
- 2 kraammatrassen
- 1 steriele navelklem
- desinfecterende zeep
- 1 flesje alcohol 70%
- luiertape

KOFFERTJE:

Ook al is het uw bedoeling thuis te bevallen, zorg toch dat er een koffertje klaar staat met de volgende inhoud:

- nachtjapon of t-shirt (tijdens de bevalling)
- nachtjapon of t-shirt (na de bevalling) kleding
- babykleding (zoals hemdje, truitje, pakje, jasje enz.)
- zeep
- bodylotion/deodorant
- tandenborstel/tandpasta
- kam en eventueel shampoo
- controlekaart van de verloskundige/huisarts
- verzekeringspapieren/identiteitspapieren

LET OP! Zet het koffertje met inhoud ruimschoots voor de uitgerokende datum klaar!

HULPMIDDELEN:

In de meeste gevallen heeft u ook een hoog-laagbed nodig en overige hulpmiddelen zoals bedklossen, ondersteek, ruggensteun, toiletstoel etc. Dit kunt u zelf regelen bij de verschillende hulpmiddelencentra (de vergoeding hiervoor is per zorgverzekeraar verschillend). **LET OP!** Vanaf 37 weken zwangerschap mag u thuis bevallen en moet het bed hoog staan.