# 

# Benodigdheden voor de bevalling en de kraamperiode

# Kraampakket, dit wordt meestal geleverd door de zorgverzekeraar, kijk dit na in jouw polis. Dit bevat ongeveer het volgende:

* 2 pakken kraamverband
* 1 pak inlegluiers
* 1 pak zig-zag watten
* 2 doosjes steriele gaasjes (16x1st/pc)
* 1 pakje steriele gaasjes ( 10x10)
* navelklem
* flesje alcohol 70%
* 10 celstofonderleggers ( 60x60 cm)
* 1 kraammatras
* 1 rolletje tape
* 1 bedzeil OF plastic afdekfolie die het gehele matras bedekt
* netbroekje

**Zelf aan te schaffen:**

* Bedverhogers (klossen of kratjes), het kraambed moet minimaal 80 cm hoog.
* Digitale thermometer (geen oorthermometer)
* Niet verplicht, maar wel heel behulpzaam tijdens weeën is een waterzak/plastic kruik, z.n. ook meenemen naar het ziekenhuis.
* Poedervormig totaal wasmiddel
* Vloeibare zeep in drukflacon (hygiënischer dan stukje zeep)
* Plastic kan (om af te spoelen na gebruik van toilet of po)
* Pedaalemmerzakken (om afval hygiënisch te verwijderen)
* Vuilniszakken
* Boterhamzakjes (plastic) in verband met hygiënische verwerking van kraamverband

**Voor de thuisbevalling komt daar nog bij:**

* Ondersteek OF po
* 2 plastic emmers
* washandjes, handdoeken
* toiletpapier
* lamp of looplamp (100 Watt)
* noodverlichting (zaklantaarn, autopechlamp)
* reserve-zekeringen
* Eventuele bijverwarming voor de kraamkamer
* 10 hydrofiel luiers
* plastic bak(je) voor water ( b.v. grote maatbeker of sla-bak)
* een tafeltje of strijkplank in de buurt van het bed om onze spullen op te zetten

De bedverhogers OF klossen en de ondersteek OF po kun je lenen bij de Thuiszorgwinkel van Medipoint:

Passedwarsstraat 69A, Wijchen.

**Openingstijden: maandag t/m vrijdag 9.00 – 13.00u.**

Het is goed om een tas klaar te zetten vanaf 36 weken zwangerschap indien je naar het ziekenhuis wenst te gaan voor de bevalling, maar ook voor onvoorziene gebeurtenissen wanneer je alsnog naar het ziekenhuis moet gaan bij een thuisbevalling.

## Inhoud van de tas:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Voor de kraamvrouw* | *Voor de baby* | *Voor de partner* |
| nachthemd of T-shirt | warme kleertjes | fototoestel/filmcamera |
| Ondergoed  voedingsBH | jasje en mutsje | Muntje €0,20 voor de rolstoel |
| warme sokken | baby-cape | lectuur/krant/fruit of snoepgoed |
| badjas | dekentje | telefoon en tel. nrs van familie |
| slippers | veilig kinderstoeltje voor de auto | evt. slapen in ziekenhuis |
| toilettas |  |  |
| dextrose (suikersnoepjes) |  |  |

# ****Baby-uitzet****

In vele boeken en tijdschriften zijn lijstjes te vinden met benodigdheden. Onderstaande lijst gaat uit van de minimaal benodigde hoeveelheid spullen en past bij onze werkwijze en die van de kraamverzorgenden uit onze regio.

* ledikantje/wiegje met passend matras.

hoofdbeschermers met fiberfill leveren verstikkingsgevaar op en raden wij sterk af

* commode/kast
* aankleedkussen
* 12 á 18 hydrofiele luiers (worden gebruikt om de baby af te drogen en in de eerste week als luiers)
* 2 pakken wegwerpluiers of 24 katoenen luiers (dan ook 6 plastic strikslips)
* 6 washandjes (hydrofiel)
* 6 rompertjes maat 56 en 3 rompertjes maat 62
* 4 truitjes maat 56 en 3 truitjes maat 62
* 2 mutsjes
* 3 flanellen doeken (luierformaat) : niet perse noodzakelijk
* 9 spuugdoekjes van badstof
* 2 baby-capes
* Baby-wasgel, baby-olie, babyzalf voor de billetjes
* haarkam en/of borsteltje
* stevig babybadje met standaard

evt. schone emmer om baby in te baden

* 2 dekentjes. Dit mag van wol, katoen of synthetisch materiaal zijn.

Het gebruik van dekbedjes wordt afgeraden door Stichting Consument en Veiligheid. Wij volgen dit advies op <https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen>

* 2 onderlakentjes en 2 bovenlakentjes
* 2 moltonhoeslakens
* 2 moltondoeken (zonder zeil)
* 2 kruiken zonder naad (“metalen”) en 2 kruikenzakken

**Alleen als je kiest voor kunstvoeding:**

* 2 zuigflessen (met maatverdeling vanaf 10 cc) en
* 2 spenen (voor pasgeborene)
* 1 flessenborsteltje
* zuigelingenvoeding voor de pasgeborene