

## De ultieme uitzetlijst voor je eerste kind.

- Kraampakket
- 8 celstof matjes
- 1 pak steriele gaasjes
- 1 pak watten à 50 gram
- 1 steriele navelklem
- 1 zeppompje, ongeparfumeerd of handgel
- 1 flesje alcohol à 70%
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband
- 1 pak kraamverband (groot) of 1 pak papieren inlegluiers
- een bedzeil of water afstotend molton hoeslaken (5/6 weken van tevoren op het matras leggen, zeil eventueel vastmaken met (dubbelzijdig) tape)
- Verdere benodigdheden babyuitzetlijst
- 1 rol toiletpapier
- 1 pak zout (om de bevallingswas te spoelen)
- 2 emmers (waarvan 1 nieuwe of schone emmer om het babybadje te vullen)
- 2 vuilniszakken
- 1 pak keukenrol/ papieren handdoekjes
- noodverlichting (zaklamp)
- 1 zeppompje, ongeparfumeerd of handgeld (wanneer deze niet in het kraampakket zit)
- 1 flesje desinfectans (als de verloskundige dit wenst)
- 1 maatkan of waterflesje met spuitdop (om na te spoelen)
- 1 pakje plastic boterhamzakjes (voor verwijdering maandverband)

- 1 paar lange medische handschoenen. Let op: als je gebruik maakt van een bevalbad bij een thuisbevalling, dan dien je te zorgen voor lange medische handschoenen voor de kraamverzorgende. Dit is verplicht bij een badbevalling.

### **Moeder**

- 3 sets bedverschoningen (2 bij aanwezigheid van een droger)
- 1 digitale koortsthermometer (geen oor- of infraroodthermometer)

### **Baby**

- 1 digitale koortsthermometer (geen oor- of infraroodthermometer)
- minimaal 3 rompertjes of hemdjies in maat 50/56 en 62-68 \*
- minimaal 3 setjes kleding in maat 50/56 en 62-68 \*
- 2 mutsjes \*
- 12 hydrofielluiers/-doeken \*
- 6 hydrofiel washandjes \*
- 8 spuugdoekjes \*
- 2 pakken wegwerpluiers of 18 katoenen luiers (voorgevormd) met toebehoren \*
- wieg of ledikantje en matras \*
- 2 moltons of moltonhoezen \*
- 3 onderlaketjes of hoelaketjes (2 bij aanwezigheid van een droger) \*
- 3 bovenlaketjes (2 bij aanwezigheid van een droger) \*
- 2 dekentjes \*
- 2 aluminium naadloze kruiken \*
- 2 kruikenzakken (niet gewatteerd) \*
- 1 aankleedkussen
- 1 babybadje met badstandaard (liefst met afvoerstop)
- baby wasgel

- 1 haarborstel en kammetje
- 2 badcapes of 2 grote badhanddoeken \*
- vaseline (voor billen/gezicht)
- Eventueel een kartonnen nagelvijltje
- Kunstvoeding
- 2 flessen
- 2 spenen speciaal voor pasgeborene
- 1 flessenrager
- soort voeding in overleg met verloskundige of huisarts
- Borstvoeding
- voedings-bh (2 of 3)
- zoogcompressen
- (eventueel) bewaarbakjes of -zakjes
- (eventueel) voedingskussen
- (eventueel) borstvoeding startpakket
- Vitamines
- Wij attenderen je op de vitamines K en D
- Huishoudelijk
- 6 huishouddoekjes (te wassen op 60° C)
- 1 dweil en dweilstok
- 1 draagbare wasmand
- 1 dienblad
- De artikelen op de lijst met een \* moet je aanpassen naar het aantal kinderen.

## Checklist inhoud ziekenhuistas

- Voor mama:
- Portemonnee met je pinpas, identiteitsbewijs en je zorgpas.
- Zwangerschapsgegevens verloskundige (kaart/online of app).
- Sleutels.
- Tandborstel en tandpasta.
- Deodorant.
- Doucheegel.
- Haarborstel en eventueel elastiekjes.
- Make-up remover doekjes (zoveel handiger dan tonic).
- Make-up (de meesten hebben wel wat anders aan hun hoofd, maar na de bevalling wil je toch een beetje leuk op de foto 😊).
- Lippenbalsem.
- Je bril of lenzen als je deze draagt. En vergeet ook de lenzenvloeistof niet!
- Medicijnen als je deze gebruikt.
- Papieren erkenning zodat je gelijk aangifte kan doen van geboorte
- €1 en €2 en €0,50 muntjes voor evt ziekenhuis rolstoel
- Badjas

## Kleding

- Het kan best zijn dat je een tijdje in het ziekenhuis bent. Doe daarom voldoende kleding in je ziekenhuistas.
- Een fijn shirt om in te bevallen. Tip: koop een shirt dat is gemaakt van bamboe. Het is wat duurder, maar het ademt vijf keer beter dan katoen en is ultrazacht.
- Nachtkleding.

- Makkelijke kleding om in naar huis te gaan.
- Dikke sokken (voor je koude voeten na de bevalling).
- Gewone sokken.
- Ondergoed (grote oma-onderbroeken zitten na de bevalling het prettigst).
- T-shirts of hemdjies.
- Trui of vestje.
- Zwangerschapsbeha of voedingsbeha als je borstvoeding wilt geven.
- Pantoffels of slippers.
- Eventueel een ochtendjas.
- Overig
- Nog wat handige dingetjes die goed van pas komen in je ziekenhuistas.
- Eten/drinken voor als de ziekenhuiswinkels dicht zijn of er geen tijd is om iets te halen.
- Druivensuiker voor extra energie.
- Tijdschriften of een boek.
- Koptelefoon om naar muziek te luisteren.
- Je telefoon, laptop of tablet en opladers
- Jullie verzekeringspapieren.
- Eventuele ziekenhuiskaarten.
- Het geboorteplan.

### **In de ziekenhuistas voor je kindje(s)**

- Twee mutsjies
- Twee rompertjes (maat 50/56 en/of 62)
- Twee setjes kleding; één voor als jullie een nachtje moeten blijven en één voor als jullie naar huis mogen.

- Twee paar sokjes
- Jasje
- Een dekentje
- Omslagdoek
- Autostoeltje
- Voor je partner
- Telefoon en oplader.
- Portemonnee met los geld (voor een rolstoel), pinpas en identiteitsbewijs.
- Check of alle belangrijke telefoonnummers in je mobiel staan.
- Tandborstel en tandpasta.
- Deodorant.
- Eventueel bril of lenzen met lenzendoosje en lenzenvloeistof.
- Eventuele medicijnen.
- Eén of twee shirts.
- Eventueel een extra broek.
- Schoon ondergoed.
- Een boek, tijdschrift, i-Pad.
- Massageolie om jou mee te masseren tijdens het opvangen van de weeën.
- Heel belangrijk: de camera (of telefoon natuurlijk). Check of de camera of telefoon voldoende is opgeladen en er voldoende geheugen vrij is.
- Eventueel een zwembroek als je in een bevalbad wilt bevallen