

Uitzetlijst

Voor moeder (een kraampakket met de volgende inhoud)

	Item	Toelichting	Stuks	
1	Zak witte watten	Onder andere om alcohol mee te deppen.	1	
2	Steriele navelklem	De verloskundige gebruikt de navelklem om de navelstreng af te klemmen, zodat deze veilig kan worden doorgeknipt.	1	
3	Bedzeil	Een beschermend zeil ter grootte van je matras.	1	
4	Celstof matjes	Matje waarmee je een deel van het matras en bed beschermt.	5	
5	Grote kraammatrassen	Hiermee bescherm je het matras.	1	
6	Alcohol (70%)	Om o.a. de thermometer te ontsmetten.	1	
7	Pak kraamverband	Deze heb je nodig na de bevalling omdat je de eerste tijd nog bloed verliest. In tegenstelling tot maandverband bevat kraamverband geen plastic. Dat voorkomt irritaties.	2	
8	Pak maandverband	Na de eerste dagen kun je overstappen op maandverband.	2	
9	Pak steriele gaasjes	Gebruikt de kraamverzorgende voor verschillende dingen.	1	
10	Netbroekjes*	Zodat het kraamverband beter blijft zitten	2	
11	Bedverhogers	Daar het bed vanaf de 35e week van je zwangerschap 70-90 cm hoog moet zijn. Zodat jezelf beter uit bed kan en de kraamverzorgende je goed kan verzorgen.	1	
12	Thermometer	Na de bevalling meet de kraamverzorgende regelmatig je temperatuur en die van je kindje. Liefst een 'ouderwetse' thermometer (een oothermometer is alleen geschikt voor kinderen vanaf twee jaar).	1/2	

- Handig om in huis te hebben

Voor de baby

	Item	Toelichting	Stuks	
1	Rompertjes of hemdjies		6	
2	Kleertjes	babypakjes / broekjes met shirt en sokjes.	3	
3	Hydrofiel luiers	Dit zijn onmisbare doeken, zijn overal handig voor.	12	
4	Pak wegwerpluiers	(Of 20 katoenen luiers)	2	
5	Hydrofiel washandjes	Zijn erg zacht en dus prettig voor jullie kindje.	6	
6	Spuugdoekjes		6	
7	Wieg of ledikantje	Eisen zie www.veiligheid.nl .	1	
8	Matras	Dit moet stevig zijn en goed in het bedje passen.	1	
9	Onderlakens/hoeslakens		2	
10	Bovenlakens en dekens		2	
11	Aankleedkussen		1	
12	Moltens	Als matrasbeschermer.	2	
13	Kruiken (bij voorkeur metaal)	Jullie kindje kan zich in het begin nog niet goed warm houden. Het is daarom noodzakelijk om 1 á 2 kruiken in het bedje te leggen, vóór de baby in bed gelegd wordt.	1	

14	Kruikzakken		2	
15	Babybadje	En eventueel een bademmer.	1	
16	Grote badhand-doeken of badcapes.		2	
17	Mutsje	De baby hoeft alleen een mutsje te dragen als de verloskundige dit aangeeft. Zonder advies niet, want dan kan uw kindje het te warm krijgen.	1	
18	Emmer met deksel	Om luiers weg te gooien.	1	
19	Haarborsteltje of kammetje		1	

Het is aan te bevelen de babyuitzet vooraf te wassen in verband met hygiëne en eventuele huidirritatie van de baby. Gebruik geen wasverzachter. Drogen in de wasdroger is geen bezwaar.

Voor een thuisbevalling (wat niet in een kraampakket zit)

	Item	Toelichting	Stuks	
1	Emmers en grote vuilniszakken	Voor vuile was en afval tijdens de bevalling.	2	
2	Goede verlichting en noodverlichting	De verloskundige heeft goede verlichting nodig om de bevalling te kunnen begeleiden. Zorg naast lampen ook voor een zaklamp met volle batterij, mocht de elektriciteit onverhoopt uitvallen.	1	
3	Po of ondersteek	Heb je nodig als je niet naar het toilet kunt lopen. Deze wordt ook gebruikt om de placenta mee op te vangen.	1	

Wat klaar te leggen voor als u in het ziekenhuis gaat bevallen?

Handig om dit van te voren (37 weken) in een koffer/tas klaar te hebben staan.

	Item	Toelichting	
1	Verzekeringpapieren en/of ponsplaatje		
2	Ondergoed		
3	Toiletpullen		
4	Ochtendjas en sloffen/slippers		
5	Telefoon	Met oplader en met telefoonnummer van kraamzorg en andere instanties.	
6	Fototoestel	Tip: met leeg geheugenkaartje en extra batterijen.	
7	Celstofmatje	Voor in de auto.	
8	Geld		
9	Eten	Iets te eten voor jezelf en voor je partner.	
10	Kleding	Voor jezelf en jullie baby.	
11	Autostoel	Voor je baby.	
12	Geboorteplan	Als je die hebt.	

Het is wenselijk om het trouwboekje of erkenningspapieren en beide ID bewijzen mee te nemen. In enkele ziekenhuizen is tijdens werktijden een ambtenaar van de Burgerlijke Stand van de gemeente aanwezig in het ziekenhuis. Jullie kindje kan dan meteen aangegeven worden.

Bij flesvoeding heb je nodig

	Item	Toelichting	Stuks	
1	Spenen	Speciaal voor pasgeborenen.	2	
2	Flessen		2	
3	Flessenrager	Ook wel flessenborstel genoemd.	1	
4	Flessenwarmer	Om voeding op te warmen, mag ook in de magnetron/pannetje.	1	
5	Babyvoeding	Merk is niet belangrijk, als de voeding maar voor pasgeborenen is.		

