

# Uitzetlijst

Deze uitzetlijst helpt je om je rustig en praktisch voor te bereiden op de komst van je baby. Je hoeft niet alles vooraf in huis te hebben; veel zaken kun je later nog regelen. De lijst is samengesteld vanuit onze ervaring in de kraamzorg en sluit aan bij wat in de eerste dagen echt nodig is. Tijdens de kraamweek kijken we samen wat past bij jullie gezin.



## Kleding

- 6 rompertjes (maat 50-56)
- 6 setjes kleding incl. sokjes (maat 50-56)
- 3 katoenen mutsjes
- Jasje

## Bedje

- 2 metalen kruiken met kruikenzak
- 1 molton als matrasbeschermer
- 2 onderlakens/hoeslakens
- 3 bovenlakens
- 3 dekens (wol/katoen)

## Verschonen en badje

- 1 aankleedkussen
- 1 thermometer (alleen voor de baby)
- 4 aankleedkussenhoezen
- 2 badcapes
- 8 hydrofiele luiers (klein)
- Evt. 3 hydrofiele doeken (groot)
- 3 hydrofiele washandjes
- 1 baby badje of tummy tub met standaard
- 1 badthermometer
- 1 babyshampoo
- 1 babywasgel
- 1 babybodylotion
- 1 billenzalf
- 1 billendoekjes
- 2 pakken newborn luiers
- 1 haarborstel/kam
- Luiieremmer
- 6 spuugdoekjes



## Borstvoeding:

- Vitamine K en D
- Tepelcreme
- Zoogcompressen
- Voedingsbeha

## Kunstvoeding:

- 2 flesjes
- Voeding (nummer 1: 0-6 mnd)
- Flessenborstel
- Vitamine D druppels

- 1 thermometer (alleen voor moeder)
- Grote onderbroeken
- Pyjama of relax kleding
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken dunner maandverband
- Voedingskussen
- Bedverhogers (te huren via Petit)
- Douchekruk (te huren via Petit)
- Ondersteek/po (te huren via Petit)

### Extra tips

- Comfortabele kleding of een ruim shirt
- Warme sokken
- Waterdichte matrasbeschermer of zeil (onder het laken)
- Geef tijdig door of je gebruik wilt maken van een bevalbad (te huren via Petit)
- Maak een kraamplan

### Thuisbevalling

Voor een thuisbevalling zijn er, naast het standaard kraampakket, een aantal extra spullen nodig. De verloskundige en kraamverzorgende nemen alle medische materialen mee.

- Extra pak onderleggers
- 2 emmers
- Felle lamp
- Stevige afvalzakken

## Moeder



- ID en verzekeringspas
- Bewijs van erkenning of trouwboekje
- Foto of videocamera (denk aan opladers)
- Telefoon (denk aan opladers)
- Geld (o.a. voor parkeren)
- 2 setjes kleding en jasje voor de baby
- Maxi-Cosi
- Dekentje of omslagdoek
- Toiletartikelen en cosmetica
- Schone kleding voor na de bevalling
- Sokken
- Voldoende ondergoed
- Voedingsbeha of strakke sportbeha
- Shirt/nachthemd voor tijdens de bevalling
- Slippers
- Druivensuiker
- Iets te eten (ook voor je partner)

### Kraampakket

Deze kan je aanvragen bij je zorgverzekeraar. Er zitten spullen in die je nodig hebt tijdens de kraamweek en een thuisbevalling. Ook als je niet thuis bevalt, is het nodig om het in huis te hebben.

#### Inhoud kraampakket:

- Matrasbeschermer
- Onderleggers
- Kraamverband
- Zoogcompressen
- Steriele gaasjes
- Alcohol
- Navelklem of cording
- Watten
- Handgel

## Ziekenhuistas

