

Uitzetlijst bevalling & kraamtijd

Kraamzorg Eerste Week

Kraampakket

Vraag het kraampakket **tijdig aan via je zorgverzekering**. Heb je hier geen recht op? Dan kun je de benodigdheden zelf samenstellen of een compleet samengesteld kraampakket online bestellen.

1. Thuisbevalling

- Matrasbeschermer (80 x 160 cm)*
- 10 celstofmatjes (60 x 90 cm)*
- 2 doosjes steriele gaasjes*
- 10 grote gaasjes*
- 1 flesje alcohol 70%*
- 1 pak zigzagwatten*
- Steriele navelklem*
- 2 vuilniszakken
- 2 emmers
- 2 metalen kruiken met hoezen
- Desinfecterende handzeep

* Zit in het kraampakket

3. Kraamvrouw

- Bedklossen als het bed lager is dan 80 cm
- 2 sets bedtextiel
- 1 digitale thermometer (apart voor moeder)
- 1 pak kraamverband*
- 2 pakken maandverband*
- 1 pak zigzagwatten*
- 1 spoelfles
- Zoogcompressen

Het bed moet minimaal **80 cm hoog** zijn. Is het bed lager, dan kan het met bedklossen worden verhoogd. Deze kunnen online worden gehuurd. Een verhoogd bed is belangrijk bij een thuisbevalling en tijdens de kraamweek, zodat de kraamverzorgende veilig controles kan uitvoeren en het bed kan verschonen. **Als het bed niet voldoende verhoogd is, kan de kraamverzorgende het bed niet verschonen.**

2. Vluchtbox

- Identiteitsbewijs
- Telefoon + oplader
- Geld / betaalmiddel (o.a. parkeren)
- Kleding voor baby: romper, pakje, sokjes, muts en jasje
- Maxi-Cosi
- Dekentje
- Toiletartikelen
- Schone kleding na de bevalling
- Sokken en ondergoed
- Voedingsbeha
- Shirt / nachthemd
- Ochtendjas en slippers
- Foto- / videocamera (optioneel)

Zet de vluchtbox ruim voor de uitgerokende datum klaar.

Uitzetlijst bevalling & kraamtijd

Kraamzorg Eerste Week

4. Babyverzorging

- 2 badcapes
- Minimaal 12 hydrofiele luiers
- 6 hydrofiele washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 1 digitale thermometer (alleen voor baby)
- 1 aankleedkussen + 2 hoezen
- 1 babybadje met standaard / tummy tub
- Babyshampoo
- Babyolie
- Babyzalf
- Haarborstel en kammetje
- Nagelvijltje
- Luiers newborn
- Billendoekjes
- Vitamine D-druppels
- Vitamine K-druppels

5. Babykleding

- 6 rompertjes (maat 50-56)
- 6 truitjes / broekjes / boxpakjes (maat 50-56)
- 2 katoenen mutsjes

Kies bij voorkeur natuurlijke, ademende en goed wasbare stoffen, zoals katoen of badstof.

6. Slapen & warmte

- 2 metalen kruiken + kruikhoes
- 1 matras
- 1 moltonhoes / matrasbeschermer
- 2 onderlakens / hoeslakens
- 3 bovenlakens
- 2 dekens (wol / katoen)

7. Flesvoeding

- 2 flessen + spenen (maat 1)
- 1 flessenrager
- 1 pak standaard kunstvoeding