

— VOOR JOU SAMENGESTELD

Checklist geboorte & *baby.*

*Een lijstje met alles wat handig is om in huis te hebben
— voor tijdens de bevalling, de kraamweek, en de eerste
tijd met je baby.*

Deze lijst is bedoeld als hulpmiddel — geen verplichting. In Amsterdam is vrijwel alles binnen 24 uur in huis te krijgen, dus pak vooral wat jullie nodig hebben en sla de rest gerust over.

De lijst is opgedeeld in drie delen:

Geboorte — voor tijdens de bevalling en de kraamweek

Baby — slapen, kleding, verzorging

Herstel & voeding — voor jou en voor het voeden

Spullen met een sterretje (*) kun je 100% gratis huren via je basisverzekering — dat gaat niet van je eigen risico af.

Verhuurbedrijven voor kraamartikelen: Vegro · Medipoint

Geboorte.

Of je nu thuis of in het ziekenhuis bevalt — hier vind je lijstjes met wat je daarvoor nodig hebt.

Voor tijdens de bevalling en kraamweek

In het kraampakket

Verkrijgbaar via zorgverzekeraar of drogist.

Kraamverband

Netbroekjes

Celstofmatjes

2 doosjes gaasjes

Watten

Alcohol 70%

Navelklem

Matrasbeschermer

Celstofmat groot voor de bevalling

Vuilniszakken (1 rol)

2 emmers

Schoon beddengoed

Digitale thermometer (moeder)

Vluchtrolley — ziekenhuis

Kleding voor de bevalling (shirt)

Warme sokken

Waterfles of bidon

Haarelastiek of -band

Dextro

Smartphone + oplader, camera

Lippenbalm

Slippers of pantoffels

Groeigids

Toilettas voor jezelf en partner

Kleding/ondergoed voor 1 overnachting

2-3 kledingsetjes voor de baby

Autostoel voor de baby

Omslagdoek en mutsje baby

Wat je kunt huren

Elektrische borstkolf (via MYPUMP)

Bevalbad

Bedverhogers / bedklossen *

Douchekruk *

Rugsteun *

Badplank *

Douchestoel *

Ondersteek / po *

Extraatjes tijdens de bevalling

Cordring (i.p.v. navelklem)

TENS-apparaat

Kruik of kersenpitkussen

Yogabal

Bevalbad

Tijdschrift of boek

Playlist en muziekbox

Baby.

*Een gemiddelde baby heeft maat 56 bij geboorte. Kleiner dan 50 cm of 2500 g: maat 44-50.
Groter dan 56 cm of 4500 g: maat 56-62.*

Babykamer

Ledikant of wieg

Matras

Commode

1 aankleedkussen

2 aankleedkussenhoezen

Kledingkast

Nachtlampje

Luiерemmer + zakjes (of waszak)

Voor het babybedje

1 passend matras

2 moltonhoezen of lakens

2 dekentjes (katoen of wol)

3 hoeslakentjes

3 lakentjes

Slaapzakje

1-2 naadloze metalen kruiken

2 badstof kruikzakken

Kleding

2 boxpakjes

2 broekjes

3 shirtjes

Vestje

Jasje of babypak

2 mutsjes

4 paar sokjes of maillotjes

2 omslagdoeken

Babyverzorging

Badje met standaard / tummytub

Badcape

6-12 hydrofiele doeken

3-6 hydrofiele washandjes

Digitale thermometer (geen oor)

Badthermometer

Zachte haarborstel / babykam

Nagelschaartje (afgeronde punten)

6 spuugdoekjes

2-4 flanellen luierdoeken

Wegwerpluiers (2 pakken newborn)

Wegwerp of wasbare billendoekjes

Zinkzalf of billenzalf

Babyshampoo / wasgel

Op pad met de baby

Luiertas met verschoonmatje

Autostoel pasgeboren baby

Draagzak of doek

Kinderwagen met wieg

Parasol en regenhoes

Reiswieg of campingbed

Wickeldoek of -zak

Ontwikkeling pasgeboren baby

Box met boxkleed

Muziekmobiel

Wipstoel of babyzitje (0-6 mnd)

Knisper- of knuffeldoekje (na 6 wk)

Herstel & voeding.

Afhankelijk van hoe je bevalling en herstel verlopen, en welke voeding je geeft, kunnen deze spullen goed van pas komen. Jij beslist zelf waar je behoefte aan hebt.

Voor en na de bevalling

Postpartum spoelflesje

Curanol crème (aambeien)

Perineum massageolie

Biotex of soda (wondverzorging)

Koude/warme postpartum kompressen

Vitamine E zalf of olie

Bellybinder

Bekkenbodemtrainer

Arnica druppels of tabletjes

Handspiegeltje

Borstverzorging

Was- of wegwerp zoogcompressen

Voedingstops / -shirts

Wollen of zijden borstpads

Melkcollector

1 of 2 voedingsbeha's

Koud kompres

Tepelzalf of hydrogel pads

Voor het voeden

Voedingsspuitje of babycup

3 bewaarflesjes / -zakjes

1 flesje met speen (newborn)

Bij flesvoeding

Elektrische borstkolf

Flesje(s) + 2 spenen (kleinste maat)

1 pak zuigelingenvoeding

Fopspeen

Flessenborstel

Flessenwarmer

— VRAGEN?

Bellen mag *altijd*.

Kraamzorg De Liefde

06 11 19 34 43

info@kraamzorgdeliefde.nl

kraamzorgdeliefde.nl