



Uitzetlijst

De basis

- 5 celstofmatjes
- 2 pakken steriele gaasjes à 16 x 16 centimeter
- 1 pak watten à 100 gram
- steriele navelklem
- 1 ongeparfumeerde zeepfles
- 1 flesje 70% alcohol
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband

Benodigheden voor jou als moeder

- 3 sets lakens om het bed mee te verschonen
- 2 slopen
- 1 digitale koortsthermometer

Benodigheden voor huishoudelijke taken (Afhankelijk van het aantal afgenomen zorguren)

- 4 huishouddoekjes (te wassen op 60 graden)
- rubberen huishoudhandschoenen, maat M (voor de badkamer, het toilet en om de was mee te sorteren)
- 1 dweil
- 1 dweilstok
- 1 draagbare wasmand

Benodigheden die te leen zijn bij de thuiszorg- winkel

- ondersteek
- bedverhoger
- ruggensteun
- bedzeil
- het bed zelf

Checklist voor een ziekenhuisbevalling

- ziekenhuispas
- identiteitsbewijs
- verzekeringspas
- 2 pyjama's
- 1 badjas
- pantoffels of slippers
- voldoende ondergoed en een voedingsbeha
- kleding voor als je weer naar huis mag
- toiletartikelen en cosmetica
- mobiele telefoon en oplader
- fototoestel en/of camera
- magazines en/of boeken
- eventueel medicijnen die je gebruikt
- eventueel bril en/of lenzen
- iets te eten of drinken
- parkeergeld

En voor je baby

- rompertjes of hemdje
- luiers

- setje bovenkleding
- sokjes
- jasje of capeje
- mutsje
- dekentje
- goedgekeurd autostoeltje

Aanvulling thuisbevalling

- 2 dunne kraammatjes
- 3 celstofmatjes
- 1 groot pak kraamverband of 1 pak papieren inlegluiers

Wat je verder nog nodig hebt

- 1 maatkan
- 1 rol toiletpapier
- 1 pak zout om de bevallingswas te spoelen
- 1 nieuwe plastic afwasbak
- 2 emmers, waarvan 1 nieuwe om het babybadje mee te vullen
- 1 pakje boterhamzakjes om maandverband mee te verwijderen
- 2 vuilniszakken
- 1 flesje desinfectans, mocht de verloskundige dit willen
- 1 zaklamp

Benodigheden voor je kindje

- 1 digitale koortsthermometer
- 2 mutsjes
- 6 rompertjes of hemdjes in 2 maten
- 12 hydrofiele luiers
- 6 hydrofiele washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 2 pakken wegwerpluiers of 18 katoenen, gevormde luiers met toebehoren
- 2 moltons of moltonhoezen
- 3 onderlagentjes of hoeslagentjes
- 3 bovenlagentjes
- 2 dekentjes
- 2 metalen, naadloze kruiken
- 2 kruikzakken
- 1 aankleedkussen
- 1 babybadje met badstandaard
- 1 emmer met deksel voor de luiers
- babywasgel
- 1 haarborstel en kammetje
- 2 badcapes of 2 grote badhanddoeken

Benodigheden voor kunstvoeding

- 2 flessen
- 2 spenen speciaal voor pasgeborenen
- 1 flessenrager
- voeding in overleg met de verloskundige of huisarts

Benodigheden bij borstvoeding

- zoogcompressen, mocht je dit willen