

## Uitzetlijst

### Een kraampakket met de volgende inhoud

<b>Voor moeder</b>
<u>Zak witte watten</u> , o.a. om alcohol mee te deppen.
<u>Steriele navelklem</u> , de verloskundige gebruikt de navelklem om de navelstreng af te klemmen, zodat deze veilig kan worden doorgeknipt.
<u>Bedzeil</u> , een beschermend zeil ter grootte van uw matras.
<u>Vijf celstof matjes</u> , matje waarmee u een deel van het matras en bed beschermt.
<u>Twee grote kraammatrassen</u> , hiermee beschermt u het matras.
<u>Alcohol (70%)</u> , om o.a. de thermometer te ontsmetten.
<u>Twee pakken kraamverband</u> deze heeft u nodig na de bevalling omdat u de eerste tijd nog bloed verliest. In tegenstelling tot maandverband bevat kraamverband geen plastic. Dat voorkomt irritaties.
<u>Twee pakken maandverband</u> , na de eerste dagen kunt u overstappen op maandverband.
<u>Steriele gaasjes</u> , gebruikt de kraamverzorgende voor verschillende dingen.
<u>Netbroekjes</u> , zodat het kraamverband beter blijft zitten.
<u>Bedverhogers</u> , daar het bed verhoogd moet zijn vanaf de 37e week van uw zwangerschap. Zodat de kraamverzorgende u goed kan verzorgen.
<u>Thermometer</u> , (een tweede is handig) na de bevalling meet de kraamverzorgende regelmatig uw temperatuur en die van uw kindje. Een oor thermometer is alleen geschikt voor kinderen vanaf twee jaar.
<b>Voor de baby</b>
6 rompertjes of hemdjes maat 50/56
3 babypakjes/ broekjes met shirt en sokjes maat 50/56
12 hydrofiel luiers, Dit zijn onmisbare doeken, ze worden o.a. gebruikt als handdoek of doek op commode. Handig voor thuis en onderweg.
2 pakken wegwerpluiers (Of 20 katoenen luiers)
2 pakken billendoekjes
6 hydrofiel washandjes, Zijn erg zacht en dus prettig voor jullie kindje.
6 spuugdoekjes
Wieg of ledikantje, Eisen zie <a href="http://www.veiligheid.nl">www.veiligheid.nl</a>
Matras, Dit moet stevig zijn en goed in het bedje passen.
2 onderlakens of hoeslakens 100 % katoen
2 bovenlakens en 2 dekens 100% katoen
Aankleedkussen

2 moltons als matrasbeschermer 100 % katoen
2 kruiken (bij voorkeur metaal) Jullie kindje kan zich in het begin nog niet goed warm houden. Het is daarom noodzakelijk om 1 a 2 kruiken in het bedje te leggen, voor de baby in bed gelegd wordt.
2 kruikzakken.
Babybadje en eventueel een bademmer.
2 grote badhanddoeken of badcapes.
1 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 emmer met deksel om luiers weg te gooien.
Haarborsteltje of kammetje.
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.
<b>Voor een thuisbevalling (wat niet in een kraampakket zit)</b>
2 emmers en 2 grote vuilniszakken. Voor vuile was en afval tijdens de bevalling.
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.
De po of ondersteek heeft u nodig als u niet naar het toilet kunt lopen. Deze wordt ook gebruikt om de placenta mee op te vangen.
<b>Wat klaar te leggen voor als u in het ziekenhuis gaat bevallen?</b>
Handig om dit van te voren (37 weken) in een koffer/tas klaar te hebben staan.
Verzekeringspapieren en/of ponsplaatje.
Zorgplan.
Ondergoed.
Toiletpullen.
Ochtendjas en sloffen/slippers.
Telefoon met oplader en met telefoonnummer van kraamzorg en andere instanties.
Fototoestel (let op leeg geheugenkaartje en extra batterijen)
Celstofmatje voor in de auto.
Geld.
Kleding voor uzelf en jullie baby.
Eventueel geboorteplan.
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.

<b>Bij flesvoeding heb je nodig:</b>
2 spenen, speciaal voor pasgeborenen.
2 flessen.
Flessenrager. (flessenborstel)
Flessenwarmer, Om voeding op te warmen, mag ook in de magnetron of pannetje.
Babyvoeding, merk is niet belangrijk, als de voeding maar voor pasgeborenen is.