Uitzetlijst

Voor de bevalling en kraamtijd heb je allerlei spullen nodig. Om ervoor te zorgen dat je niets vergeet, hebben we deze handige uitzetlijst voor je samengesteld. Je kunt deze als checklist gebruiken en afvinken. Deze lijst is een advies. Eventuele vragen kun je altijd stellen tijdens het intakegesprek.

Basiskraampakket

De meeste zorgverzekeraars bieden een kraampakket aan met basisbenodigdheden.
Vraag ernaar bij jouw zorgverzekeraar!
Het kraampakket hoef je niet mee te nemen naar het ziekenhuis, je gebruikt het pakket bij een thuisbevalling.
Past natuurlijke kraamzorg bij jou?
Via moederaarde.nl of dalalounatuurlijk.nl kun je een natuurlijk kraampakket bestellen.

- O 10 celstofmatjes
- O 1 bedzeil 2 x 1,5 m
- O 2 pakken steriele gaasjes (10x10 cm)
- O 1 pak zigzagwatten (100 gram)
- O 1 steriele navelklem
- O 1 zeeppompje ongeparfumeerd
- O 1 flesje alcohol (70%) 100ml
- O 1 pak kraamverband
- O 1 pak kraamverband (groot)
- O 2 pakken maandverband
- O 2 netbroekjes

Thuisbevalling

- O In geval van stroomuitval: zaklamp met batterijen of smartphone
- O 1 extra lamp 70-watt halogeen (of vergelijkbaar) of een looplamp, wit licht
- O 1 maatkan of peri bottle *(om te spoelen)*
- O 1 rol toiletpapier/keukenrol
- O 1 pak zout *(om bevallingswas te spoelen)*
- O 2 emmers met hengsel
- O 2 vuilniszakken
- O 1 ondersteek po (in plastic verpakt of in een schoon kussensloop)
- O 1 digitale rectale koortsthermometer voor de moeder
- O 1 wasteiltje

Wat je altijd in huis moet hebben, ook als je in het ziekenhuis gaat bevallen:
Deze dingen hoeven niet mee naar het ziekenhuis, maar worden gebruikt wanneer je thuiskomt.

- O 1 maatkan of peri bottle *(om te spoelen)*
- O 1 pak zout *(om bevallingswas te spoelen)*
- O 1 digitale rectale koortsthermometer voor de moeder
- O 1 digitale rectale koortsthermometer voor de baby
- O Bedklossen (minimaal 80 cm volgens Arbowet)

Handig

- O Opstapje (indien nodig) om in en uit het bed te stappen
- O 2 sets beddengoed
- O Boterhamzakjes *(kraamverband hygiënisch te verpakken of aan te geven)*

Voor de baby

De babykamer

- O Commode (Minimaal 90 cm hoog en liefst 70 cm diep)
- O Aankleedkussen met 2-4 hoezen
- O Rookmelder

Goedwerkende rookmelders zijn van levensbelang. *Hang overal rookmelders waar brand kan ontstaan (behalve de keuken en de badkamer), dus ook in de slaapkamer en de babykamer!*

Het bedje

Dubbele hoeveelheid bij een tweeling

- O Wieg of ledikantje
- O Goed passend matrasje
- O 2 moltonhoezen
- O 2 dekentjes van katoen of wol
- O 3 hoeslakens
- O 3 lakentjes
- O 2 aluminium naadloze kruiken
  Heb je een elektrische kruik?
  Dan moet je er alsnog minimaal 1 aluminium kruik naast hebben
- O 2 badstof kruikenzakken

Meer informatie over veilig slapen op www.veiligheid.nl.

Kleding

Dubbele hoeveelheid bij een tweeling in maat 44/50/56

- O 6 rompertjes maat 50 en/of maat 56
- O 2 boxpakjes
- O 2 broekjes
- O 3 shirtjes *(drukknoopjes of een overslag zijn praktisch voor het aan- en uitkleden)*
- O Vestje
- O Jasje
- O 4 paar sokjes
- O 2-4 mutsjes (wol, katoen of zijde)

Verzorging

- O 1 babybadje met standaard (hoogte 100/105 cm) of tummy tub
- O Luieremmer
- O Prullenbak
- O 2 badcapes, *4 bij een tweeling*
- O 1 badthermometer
- O Babyshampoo
- O Babywasgel
- O Babyolie
- O 1 zacht haarborsteltje en kammetje
- O 6 spuugdoekjes of slabbetjes, *15 bij een tweeling*
- O 12 hydrofiele doeken, *18 bij een tweeling*
- O Zinkzalf
- O 1 digitale rectale koortsthermometer
- O 1 nagelvijltje
- O 6 hydrofiele washandjes, *9 bij een tweeling*
- O 1 pak billendoekjes
- O 1 pak wegwerpluiers, *2 bij een tweeling* of 24 wasbare luiers, *36 bij een tweeling*

Bij wasbare luiers:

- O 1 pak inlegluiers
- O 4 overbroekjes, *6 bij een tweeling*

Tas voor bevalling

Het kan gebeuren dat je graag thuis wilt bevallen, maar toch onverwacht naar het ziekenhuis moet. Of je kiest ervoor om in het ziekenhuis te bevallen.

Zet daarom vanaf 36 weken een tas klaar met daarin:

- O Makkelijke kleding om tijdens de bevalling te dragen
- O Warme sokken
- O Toiletartikelen
- O Medicijnen
- O Lippenbalsem *(van het weg puffen van de weeën kun je droge lippen krijgen)*
- O Nachtkleding
- O Ondergoed/(voedings)bh
- O Ochtendjas en pantoffels
- O Slippers voor onder de douche
- O Extra setje makkelijke kleding voor de terugreis
- O Schoenen
- O Fototoestel/smartphone/videocamera + laders
- O Iets te eten (mueslireep) en eventueel druivensuiker/Dextro
- O Bidon
- O Iets ter vermaak
- O Identiteitsbewijs
- O **Handig:** muntje voor de rolstoel

Voor je baby neem je mee:
Dubbele hoeveelheid bij een tweeling

- O Rompertje
- O Truitje/broekje/sokjes of pakje
- O Jasje en mutsje
- O Goedgekeurd autostoeltje met een dekentje van katoen of wol
- O Omslagdoek

Borstvoeding

- O 1 pak zoogcompressen
- O 1 flesje
- O Voedings-bh
- O Vitamine K olie
- O Vitamine D olie

Bij flesvoeding

Dubbele hoeveelheid bij een tweeling

- O 2 flesjes
- O 2 spenen
- O Voeding (in overleg met verloskundige)
- O Vitamine D olie
- O Strakke bh zonder beugels *(tegen stuwing)*

Voor onderweg

- O Autostoeltje
- O Draagdoek/Draagzak
- O Kinderwagen

Meer informatie over veilig reizen op www.veiligheid.nl.

02 | 2025

de kraamvogel