



## Uitzetlijst

Met de komst van een baby komt er veel op je af. Om je hierbij te helpen, hebben wij een uitzetlijst gemaakt met de spullen die je nodig hebt.

Wanneer je thuis wilt bevallen, zijn er daarnaast een paar extra spullen nodig. Wij adviseren om alles vóór de 34<sup>e</sup> week van de zwangerschap in huis te hebben.

Let bij de aanschaf van producten op de veiligheid.

Op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) vind je informatie over de veiligheid van verschillende producten.



[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

## Kraampakket

Voor zowel een thuis- als ziekenhuisbevalling heb je een kraampakket nodig. De meeste zorgverzekeraars bieden een kraampakket aan met basisbenodigheden.

- ♥ 10 celstofonderleggers (60 x 60 cm)
- ♥ 1 onderlegger (60 x 90 cm)
- ♥ 1 matrasbeschermer (± 80 x 180 cm)
- ♥ 2 pakken steriele gaasjes (± 10 x 10 cm)
- ♥ 1 pak zigzagwatten
- ♥ 1 steriele navelklem of cording
- ♥ 1 flesje alcohol (70%)
- ♥ 1 flacon desinfecterende handgel
- ♥ 1 pak inlegverband
- ♥ 2 pakken kraamverband
- ♥ 1 netbroekje

## Thuisbevalling

- ♥ 2 emmers
- ♥ 1 rol vuilniszakken
- ♥ Ondersteek (po), schoon verpakt in plastic of in een schone kussensloop
- ♥ Waskom of plastic teiltje
- ♥ Goede verlichting en een zaklamp
- ♥ Rol toiletpapier of keukenrol
- ♥ 1 pak keukenzout van 1 kilo (voor de bevallingswas)
- ♥ Extra hydrofiele doeken
- ♥ Maatkan, flesje of peri bottle (om te spoelen)
- ♥ Bedverhogers (bovenkant matras minimaal 80 cm)
- ♥ Vloeibare handzeep

## Deze spullen zijn altijd nodig, ook bij een ziekenhuisbevalling

- ♥ Kraampakket
- ♥ Bedverhogers (bovenkant matras minimaal 80 cm)
- ♥ 1 pak keukenzout van 1 kilo (voor de bevallingswas)
- ♥ 1 maatkan of peri bottle (om te spoelen)
- ♥ Vloeibare handzeep

## Voor de baby

### De babykamer

- ♥ Commode (hoogte tussen 90 en 105 cm)
- ♥ Aankleedkussen met minimaal 2 hoezen

### Het bedje

- ♥ Wieg, co-sleeper en/of ledikantje (zonder hoofdbeschermer)
- ♥ Stevig matras (6 tot 10 cm dik)
- ♥ 2 molton hoeslakens (geen plastic zeiltjes of ander niet-vochtdoorlatend materiaal)
- ♥ 2 (wieg)dekentjes (1 voor de kinderwagen), geen dekbed
- ♥ 3 (wieg) hoeslakens (1 voor de kinderwagen)
- ♥ 3 (wieg) lakentjes (1 voor de kinderwagen)
- ♥ 2 metalen naadloze kruiken met rubbers in de schroef dop  
Heb je een elektrische kruik? Zorg dan ook voor minimaal 1 metalen kruik
- ♥ 2 kruikenzakken

### Kleding

- ♥ 6 rompertjes maat 50 en/of maat 56 (waarvan minstens 2 met lange mouwen)
- ♥ 6 truitjes en broekjes of boxpakjes maat 50 en/of maat 56
- ♥ 3 mutsjes
- ♥ 6 paar sokjes
- ♥ Jasje of vestje (passend bij het seizoen)

### Verzorging

- ♥ Babybadje met standaard (hoogte 100-105 cm) of tummy tub
- ♥ Badthermometer
- ♥ Luieremmer of pedaalemmer
- ♥ 2 badcapes / omslagdoek
- ♥ 12 hydrofiele doeken
- ♥ 4 hydrofiele washandjes
- ♥ 6 spuug- of monddoekjes
- ♥ Wegwerpluiers maat 1
- ♥ Billendoekjes
- ♥ Billenzalf (zinkzalf)
- ♥ Zeepvrije wasgel en/of badolie
- ♥ 2 digitale thermometers (1 voor jou en 1 voor je baby)
- ♥ Kammetje en haarborstel
- ♥ Kartonnen nagelvijltje

### Bij borstvoeding

- ♥ Voedingsbeha
- ♥ Zoogcompressen
- ♥ Vitamine D druppels op oliebasis
- ♥ Vitamine K druppels op oliebasis

### Bij flesvoeding

- ♥ 2 flessen
- ♥ 2 spenen
- ♥ Zuigelingenvoeding (standaard 1)
- ♥ Flessenborstel
- ♥ Vitamine D druppels op oliebasis
- ♥ Strakke beha zonder beugels (tegen stuwing)

### Onderweg

- ♥ Autostoeltje
- ♥ Kinderwagen
- ♥ Luiertas

## Ziekenhuistas

Het is verstandig om tijdens je zwangerschap een ziekenhuistas klaar te zetten, ongeacht waar je van plan bent te bevallen.

Hieronder vind je een overzicht van spullen voor jezelf, je baby en je partner. Wij adviseren om de tas vanaf **35 weken zwangerschap** klaar te hebben staan.

### Voor jou en je partner

- ♥ Comfortabele kleding om in te bevallen (+ extra shirt)
- ♥ 2 shirts of nachthemden
- ♥ Ondergoed (grotere maat) en (voedings)beha
- ♥ Makkelijk zittende kleding
- ♥ Warme trui
- ♥ Warme sokken
- ♥ Pantoffels
- ♥ Slippers voor onder de douche
- ♥ Zoogcompressen
- ♥ Toiletartikelen
- ♥ Lippenbalsem
- ♥ Eventuele medicatie
- ♥ Bril of lenzen (met lenzendoosje en vloeistof)
- ♥ Iets te eten
- ♥ Iets te drinken / flesje water
- ♥ Druivensuiker (Dextro)

### Belangrijke documenten en overige

- ♥ Identificatiebewijs
- ♥ Telefoon en oplader
- ♥ Fotocamera
- ♥ Bankpas
- ♥ Muntgeld (bijvoorbeeld voor parkeren of een rolstoel)
- ♥ Belangrijke telefoonnummers
- ♥ Geboorteplan
- ♥ Iets ter afleiding (boek, tijdschrift of muziek)

### Voor de baby

- ♥ 2 rompertjes met lange mouwen
  - ♥ 2 setjes kleding (shirtje met broekje) of 2 boxpakjes
  - ♥ 2 mutsjes
  - ♥ 2 paar sokjes
  - ♥ Jasje of vestje (passend bij het seizoen)
  - ♥ Omslagdoek
  - ♥ Autostoeltje met voetenzak of dekentje
- Tip: oefen vooraf met het bevestigen in de auto**