

Uitzetlijstje

Voor een thuisbevalling is het aan te raden de volgende spullen in huis te hebben:

- | | |
|---|---|
| ☐ 2 (afval) emmers Vuilniszakken | ☐ 2 Pakken celstofmatjes (voor de moeder) |
| ☐ 1 Waskom (plastic teiltje) | ☐ Vloeibare zeep voor arts of verloskundige |
| ☐ Zaklamp met batterijen 1 Extra lamp van 100 watt of looplamp (niet gekleurd) | ☐ 1 Pak zigzag watten |
| ☐ Noodverlichting | ☐ Rol toiletpapier |
| ☐ Zekeringen klaarleggen in de meterkast | ☐ Po in een schone kussensloop |
| ☐ Kraammatras/onderleggers (60x90 cm) | ☐ 2 Naadloze ijzeren kruiken met rubber binnen-plaatje voorzien van het logo van het Keurmerk Instituut, CONTROLEER DEZE VAN TE VOREN OP LEKKEN. |
| ☐ 10 Grote steriele gazen 10/10 | |
| ☐ 2 Navelklemmetjes | |

Sommige verzekeringsmaatschappijen geven hun klanten een kraampakket cadeau, daarin zitten vaak al de meest noodzakelijke dingen. Check dit van te voren bij jouw verzekering.

Altijd nodig waar je ook bevalt:

Voor jezelf:

- ☐ 4 Pakken kraamverband, de eerste dagen na de bevalling vloeit je meer
- ☐ 2 Pakken normaal maandverband, let op dat deze geen plastic achterkant heeft
- ☐ 5 Celstofmatjes
- ☐ 1 Digitale thermometer, geen oor thermometer
- ☐ 1 Pakje grote plastic zakjes om het maandverband in weg te gooien
- ☐ 1 Maatkan of fles (om na te spoelen op het toilet)
- ☐ Bed-verhogers
- ☐ Matrasbeschermers

Voor de baby:

- ☐ 50 cc gedenaturaliseerde alcohol 70%
- ☐ 2 Pakjes steriele gaasjes 16/16
- ☐ 6 Overslaghemdjes of rompertjes (in 2 maten)
- ☐ Minimaal 4 setjes kleding (maat 50-56)
- ☐ 6 Spuugdoekjes
- ☐ Hard plastic babybadje met een bijpassende standaard (liefst 100/105 cm hoog)
- ☐ Haarborsteltje en/of kammetje
- ☐ Babyzeep en/of zeepvrije was gel
- ☐ 2 baby bad capes zo nodig
- ☐ 12 Hydrofiele luiers (2 pakken)
- ☐ 1 Pak wegwerpluiers
- ☐ 1 Naadloze ijzeren kruik met een rubber binnen-plaatje, voorzien van het logo van het Keurmerk Instituut.
- ☐ Thermometer (geen oor thermometer)
- ☐ Plukwatjes/watjes

