

Uitzetlijst Kraamzorg de Kempen.

Voor de moeder

- voeding/ zwangerschap BH's
- voeding shirt's (bij borstvoeding)
- makkelijke kleding voor de kraamweek (joggingbroek)

Voor de baby

- 6 rompers
- 6 truitjes
- 6 broekjes
- 6 paar sokjes
- 2 mutsjes
- 1 pak wegwerpluiers voor baby's van 2 tot 5 kilo (bij voorkeur met urine indicator) of 20- 25 katoenen luiers en 3 overbroekjes
- billendoekjes/ stoffen billendoekjes
- evt luieremmer (je kunt ook luierszakjes halen en deze direct in de daarvoor bestemde luierszakken gooien)
- 12-18 hydrofiele luiers (deze worden o.a. als handdoek gebruikt)
- 6 hydrofiele washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 2 badcapes of omslagdoeken
- 1 dikke molton doek
- 2 hoeslakens
- 2 lakens
- 2 dekens van wol of katoen (geen dekbed of fleece deken)

- wieg of ledikant met een stevig matras van 6-10 centimeter dik (voor advies bel gerust)
- commode
- 2 metalen naadloze kruiken met kruikenzak
- 1-2 aankleedkussen met hoes
- 1 badje met standaard of emmer of Tummytub
- zeepvrije wasgel
- evt baby huidolie
- 1 kam en/of borsteltje
- kartonnen nagelvijl
- 1 tube/potje babybillenzalf
- autostoeltje
- kinderwagen
- evt box met boxkleed (geen matrasje in box)
- evt voedingskussen met hoes (ook bij flesvoeding)
- evt draagzak

Voor de bevalling/ kraamperiode

- 6 celstofmatjes*
- 2 á 3 pakken kraamverband* of inlegluiers,
- wattenbollen*
- steriele gaasjes*
- 1 flesje alcohol 70%*
- 3 pakken maandverband
- 1 rolletje tape of zijden pleister*
- 1 navelklem*
- 2 netbroekjes*
- 2 koortsthermometers: 1 voor de baby, 1 voor de moeder
- Zoog kompressen (bij borstvoeding)
- zeep desinfecterende zeep en desinfecterende handgel
- spoelkannetje of flesje
- krukje voor onder de douche
- opstapje voor naast het bed (indien je niet makkelijk in/uit bed stapt wanneer deze op klossen staat)
- vuilniszakken
- 2 emmers

- Bedverhogers/ klossen (te huren bij de thuiszorgwinkel)

*deze artikelen zitten in het kraampakket wat de meeste zorgverzekeraars verstrekken. Wordt het niet door je zorgverzekeraar verstrekt, dan kun je bij de drogist een kraampakket aanschaffen à € 25,-. Haal alles voor de 37ste week van de zwangerschap in huis, want vanaf dat moment mag je thuis bevallen. Ook als je in het ziekenhuis bevalt heb je bovenstaande spullen nodig voor in de kraamweek. Heb je de spullen nog niet in huis als de bevalling begint, raak dan niet in paniek! Tussen het moment van de eerste wee en de eigenlijke bevalling is er waarschijnlijk nog tijd genoeg om iemand naar de drogist/apotheek te sturen.

Bevalling in het ziekenhuis

Ben je van plan in het ziekenhuis te bevallen? Maak dan rond 37 weken een koffertje klaar met de spullen die je eventueel in het ziekenhuis nodig hebt. Wil je thuis bevallen, dan is het ook handig om alvast een tas/ koffertje in te pakken. Je kunt onverwachts toch naar het ziekenhuis moeten.

- verzekeringspapieren/ponsplaatje
- trouwboekje/papieren voor erkenning van je baby/paspoorten.
- Toiletartikelen
- T-shirt of nachthemd
- pantoffels of slippers
- warme sokken
- extra onderbroeken
- kleren voor de baby: rompertje, kleren, jas, muts en een omslagdoek of babydeken
- schone kleren voor na de bevalling
- lijst met belangrijke telefoonnummers
- fototoestel/ filmcamera
- oplader voor telefoon
- geschikte autostoel voor de baby
- €2,- muntstuk voor de rolstoel 's nachts is alleen de hoofdingang van het ziekenhuis open