

Benodigheden voor de bevalling en de kraamtijd

Om goed voorbereid te zijn op de bevalling en de tijd daarna, is het raadzaam om een aantal zaken tijdig (in ieder geval bij 37 weken) in huis te hebben. Een deel van deze spullen zit in het kraampakket. Ga bij je verzekering na of je dit pakket krijgt of dat je het zelf moet aanschaffen.

Voor de moeder

- 2 pakken kraamverband (*)
- 2 pakken maandverband (*)
- 8 celstofmatjes (*)
- pakje boterhamzakjes (weggooien maandverband)
- thermometer
- maatbeker/fles (om te spoelen na toilet)

Bij borstvoeding

- 2 voedings BH's
- 1 pak zogcompressen

Voor een thuisbevalling

- 1 matrasbeschermer (*)
- 10 grote gaasjes 10/10 (*)
- 1 navelklemmetje (*)
- vloeibare zeep (*)
- 2 emmers met vuilniszakken
- waskom/teiltje
- 1 extra (loop)lamp (100 W)
- noodverlichting (zaklamp)
- 1 po/ondersteek (lenen bij Vegro: Bodegraafsestraatweg 3, Gouda. Tel. 0800-2887766 of bij Medipoint: Ronsseweg 3, Gouda, Tel. 088-102010) en/of afwasteil (*) zit in het kraampakket

Voor de baby

- 2 pakjes steriele gaasjes 16/16 (*)
- 1 pak zigzagwatten (*)
- flesje alcohol (70%) (*)
- 6 rompertjes
- 4 setjes kleding
- 6 spuugdoekjes
- babybad met bijbehorende standaard
- haarborstel/kammetje
- badcape (liefst 2)
- 12 hydrofiele luiers (afdrogen baby)
- 6 hydrofiele washandjes
- 1 pak wegwerpluiers
- babyzeep en/of badolie
- zinkzalf of vaseline (voor de billen)
- thermometer

Voor het bedje

- Stevig matrasje (8-10 cm dik)
- 1 molton
- 3 hoelakentjes/onderlakentjes
- 3 bovenlakentjes
- 2 wollen of katoenen dekentjes
- 2 ijzeren kruiken (controleer deze vooraf op lekken)
- 2 kruikzakken – babyzeiltje

Bij flesvoeding

- 2 flessen met speen
- 1 flessenrager