

Benodigheden tijdens de bevalling.

Vaak is het mogelijk om via de zorgverzekering een kraampakket te krijgen, informeer hier even naar voor dat je de spullen aanschaft ! Mocht je geen kraampakket krijgen dan kun je deze zelf samenstellen. De benodigheden zijn te koop bij het kraamcentrum, de apotheek of drogist.

Een kraampakket bevat het volgende:

- een navelklem
- een afdekzeiltje voor op je matras
- twee grote kraammatrassen
- 5 tot 10 celstofmatjes
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakjes kleine steriele gaasjes (“zestientjes”)

Verder zijn voor een thuisbevalling nog nodig:

- bedverhogers, het bed moet op ongeveer 80 cm hoogte komen
- twee emmers en twee vuilniszakken
- een ondersteek of teiltje
- goed licht en een verwarmde ruimte (in de winter)
- min. 10 steriele gazen 10x10 cm
- een tas die klaarstaat voor als je onverhoopt naar het ziekenhuis moet gaan

Benodigheden voor in de kraamperiode, zowel na een thuisbevalling als na een poliklinische bevalling:

- 6 celstofmatjes
- 2 pakken kraamverband
- een pak watten
- een flesje alcohol (70 %)
- 2 pakjes steriele gaasjes (“zestientjes”)
- desinfecterende zeep
- een thermometer (digitaal)
- een katoenen voedingsbeha (bij borstvoeding, anders een stevige beha liefst zonder beugels)
- bedverhogers

De babyuitzet:

- een katoenen of wollen mutsje
- een goedgekeurde metalen kruik met kruikenzak
- zes hemdjies of rompertjes
- zes truitjes en broekjes
- twee paar sokjes
- zes spuugdoekjes
- luiers (wegwerp of katoenen)
- zes hydrofiele luiers (worden gebruikt om mee af te drogen)
- vier flanellen of molton doeken
- een babybadje, eventueel met standaard
- haarborstel en kammetje
- i.g.v. flesvoeding; twee grote en twee kleine flessen met spenen, een flessenrager en een maatkan met deksel. Ook bij borstvoeding is het handig om een proefpakje flesvoeding en een flesje met speen in huis te hebben.

Koop niet te veel babykleertjes, vaak krijg je de eerste tijd aardig wat kleertjes kado! En het is zonde als niet alles gedragen kan worden...