



Uitzetlijst voor een ziekenhuis of thuis bevalling

Basis inhoud van een kraampakket:

- 5 celstof matjes
- 2 pakken steriele gaasjes (16×16 cm)
- 1 pak zigzag watten
- 1 steriele navelklem
- 1 zeppompje (ongeparfumeerd)
- 1 flesje (100 ml) alcohol 70%
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband
- 1 bedzeil
- 5 netbroekjes (wegwerpbroekjes)

Overige basis benodigheden:

- 1 digitale thermometer (geen oor)
- 1 maatbeker (voor spoelen bij toiletgebruik)
- bed op 70 cm hoogte of bedverhogers (klossen)
- opstapje/ kruk
- 1 extra set beddengoed

Aanvulling bij een thuisbevalling

- 2 kraammatrasjes (dun)
- 3 celstofmatjes
- 1 pak kraamverband(groot) of 1 pak papieren inlegluiers
- 1 flesje desinfectans
- Toilet papier
- Vuilniszakken
- 1 pak zout(om de bevallingswas te spoelen)
- 1 plastic afwasbak
- 2 emmers
- 1 pak plastic boterhamzakjes (voor verwijdering maanverband)
- Matrasbeschermer voor de kraamvrouw

De babyuitzet

- 5 rompertjes
- 3 setjes kleren in 2 maten (50/56)
- 2 mutsjes
- 3 paar sokjes
- 1 jasje
- 1 digitale thermometer
- 8 hydrofiele luiers
- 2 hydrofiele washandjes
- 2 pakken wegwerpluiers
- 1 pak billendoekjes
- 6 spuugdoekjes
- 1 metalen kruik en 1 kruikzak
- Badje met standaard
- Babyzeep en baby olie
- Kammetje of haarborstel

- 2 omslagdoeken of badcapen
- 1 aankleedkussen
- Wieg of ledikant
- 1 stevig matras
- 1 molton of moltonhoes als matrasbescherming
- 2 hoeslaketjes
- 2 bovenlaketjes
- 2 deketjes(van wol of katoen)

Bij borstvoeding

- Zoogkompressen
- Voedingsbeha

Koffer naar het ziekenhuis

- Verzekeringspassen
- Identiteitsbewijs
- 2 stuks nachtkleding
- Ochtendjas
- Pantoffels/slippers
- Voldoende ondergoed en ondersteunende voedingsbeha
- Kleding voor als je weer naar huis mag
- Warme sokken
- Toiletartikelen
- Mobiele telefoon en oplader
- Fototoestel
- Babykleertjes: rompertjes, luiers, 2 setjes kleding, muts, jas of babycape, deketje
- Goedgekeurde autostoeltje