

Wat heb je nodig:

Als je zwanger bent komt iedereen, al dan niet ongevraagd, met allerlei spullen aanzetten. Of met adviezen. 'Heb je dit al? Heb je dat al? Dit ding is handig, moet je zeker kopen!'

Als je even niet oplet dan heb je ineens heel veel spullen waarvan je na de bevalling de helft niet gebruikt.

Om jullie een beetje op weg te helpen, heb ik voor jullie een standaard uitzetlijst hieronder neergezet. Dit is uiteraard altijd met van alles aan te vullen, maar vergeet niet dat je na de bevalling echt nog wel tijd hebt om extra spullen aan te schaffen.

Bevalling & Kraamtijd

1 kraampakket (bestaande uit: flesje alcohol, 2 pakken gaasjes 10/10, 1 navelklem, 1 pak zigzagwatten, 2 pakken kraamverband, 2 pakken maandverband, 10 celstofmatjes, 1 bedzeil)

2 digitale koortsthermometers (geen oor!!)

1 zaklamp

1 maatkan, bidon of waterflesje om mee te spoelen

1 krukje voor onder de douche (handig tijdens het opvangen van de weeën, of voor na de bevalling als je nog wat slapjes bent)

2 emmers met daarin 2 vuilniszakken

1 pak grote pedaalemmerzakken

klossen (bij de thuiszorg) zodat de matrashoogte 75-80 cm is

2 metalen kruiken (1 kruikenzak daarbij is voldoende, voor de andere gebruik ik een hydrofielluier)

Típs:

- Koop een waterdicht molton om je matras extra te beschermen tegen vlekken
- Als je een boxspring hebt, is het soms voldoende om bij de bouwmarkt een paar stukken hout te kopen voor onder je bed. Zo is je bed ook op hoogte, en heb je geen klossen nodig. Zorg wel dat het stevig bevestigd wordt!!
- Voor in de kraamweek is Kotex Night-time prettig maandverband om te gebruiken
- Leg je fototoestel of telefoon klaar om foto's te kunnen maken!
- Koop 2 potten goedkope appelstroop. Deze appelstroop kan ik in boterhamzakjes invriezen, om flexibele, zachte ijscompressen van te maken. Helpt bij zwelling en stuwíng na de bevalling!

Voor de baby

6 rompertjes maat 50-56

6 truitjes met broekjes of 6 boxpakjes maat 50/56 (of 3x maat 50, 3x maat 56)

3 paar sokjes

3 kleine mutsjes

1 jasje

3 badcapes

12 (maar liever 16) hydrofiele luiers (of meer, hier heb je er nooit genoeg van, ik gebruik ze nog steeds!)

2 pakken luiers (maat 1 en maat 2)

6 hydrofiele washandjes

10 spuugdoekjes

bij flesvoeding: 3 flesjes en voeding (kies een merk waar je bij de supermarkt waar je meestal boodschappen doet aan kan komen)

bij borstvoeding: 2 voedingsbh's en 1 pak zoogcompressen

Vitamine D druppels & Vitamine K druppels (vitamine K alleen als je borstvoeding gaat geven)

Een wieg of ledikant met goed passend matrasje

1 molton of moltonhoes

2 hoeslakentjes

3 lakentjes

2 dekentjes van wol of katoen

1 commode

1 aankleedkussen met 2 hoezen

1 luiieremmer met deksel

1 baby-badje met standaard

1 babyshampoo

1 zacht haarborsteltje en kammetje, kartonnen vijltjes voor de nageltjes

een autostoeltje om je pasgeboren baby mee in de auto te kunnen vervoeren

koffie/thee en beschuit met muisjes of andere geboorte traktaties voor als de eerste visite komt

Típs:

- 2 aankleedkussens in huis is fijn, 1 boven en 1 beneden, en koop dan ook wat extra hoezen
- sommige badstandaards kun je in hoogte verstellen, handig als je langer bent als 1.65/1.70
- Kruitvat verkoopt hele fijne, kleine luiertjes. 1 pak maat 1 is ontzettend fijn om alvast in huis te hebben.
- Denk bij het beddengoed ook om spullen voor de wandelwagen!
Aankleedkussenhoezen passen goed als onderlaken over het matrasje van de wandelwagen.

Zet het autostoeltje voor je baby en een ziekenhuiskoffer klaar met daarin:

Makkelijke kleding voor jezelf (inclusief warme sokken),

2 setjes babykleding (maat 50 en maat 56),

fototoestel,

legitimatie, ziekenhuispas, verzekeringspas en de zwangerschapskaart,

Voorverpakte koeken en wat drinken,

Dextro-energy

Típs:

- Doe de kleding voor de baby als setje per maat in een ziplockzakje. Zo blijft het schoon en bij elkaar.