

Wat heb je nodig:

Als je een kindje verwacht 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. Zonde van het geld, en het neemt allemaal ruimte in.

Om je een beetje op weg te helpen, heb ik 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 als dat nodig is.

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 peribottle, 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 $\pm$ 80 cm is
- 2 metalen kruiken (*1 kruikenzak daarbij is voldoende, voor de andere gebruik ik een hydrofielluier*)

Tips:

- *Koop een 2-persoons waterdicht molton om het hele matras extra te beschermen tegen vlekken*
- *Als jullie een boxspring hebben, is het soms voldoende om bij de bouwmarkt een paar stukken hout te kopen voor onder het bed. Zo is het bed ook op hoogte, en zijn er geen klossen nodig. Zorg wel dat het stevig bevestigd wordt!!*
- *Voor in de kraamweek is Kotex Night-time prettig maandverband om te gebruiken, of nog beter: incontinentiebroekjes. Goddelijk om in te slapen, en geen doorlek-ellende.*
- *Leg je fototoestel of telefoon klaar om foto's te kunnen maken!*
- *Koop 2 potten goedkope appelstroop. Deze appelstroop kun je in boterhamzakjes invriezen, om flexibele, zachte ijscompressen van te maken. Helpt bij zwelling en stuwing na de bevalling!*

Voor de baby

- 3 rompertjes maat 50
- 3 rompertjes maat 50/56
- 6 truitjes met broekjes of 6 boxpakjes maat 50/56 (of 3x maat 50, 3x maat 50/56)
- 3 paar sokjes
- 3 kleine mutsjes
- 1 jasje
- 1 badcape
- 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 jullie bij de supermarkt waar jullie 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 jullie kiezen voor borstvoeding. Dit kun je ook later nog aanschaffen, dus geen haast!)*
- Een Co-sleeper/wieg en/of ledikant met een goed passend matrasje
Voor zowel de wieg als het ledikant het volgende beddengoed:
 - 1 molton
 - 2 hoeslaketjes
 - 3 lakentjes
 - 2 dekentjes van wol
(de spullen voor de wieg passen vaak ook in de wandelwagen, dus een extra setje is handig)
 - 1 commode
 - 1 aankleedkussen met 2 hoezen
 - 1 luieremmer 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

Tips:

- 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 dus ook aan spullen voor de wandelwagen (in ieder geval een dekentje en lakentje). Aankleedkussenhoezen passen goed als onderlakentje over het matrasje van de wandelwagen.

Naar het ziekenhuis

- Het autostoeltje voor je baby
Een ziekenhuiskoffer met daarin:
 - Makkelijke kleding voor jullie beide (inclusief warme sokken)
 - 2 setjes babykleding (maat 50 en maat 56)
 - De cording uit je kraampakket (die hebben ze niet standaard in alle ziekenhuizen)
 - Fototoestel
 - Legitimatie, ziekenhuispas, verzekeringspas en de zwangerschapskaart
 - Opladers
 - Voorverpakte koeken en wat drinken en Dextro-energy

Tips:

- Doe de kleding voor de baby als setje per maat in een ziplockzakje. Zo blijft het schoon en bij elkaar. Zet op het zakje "eerste keus/pakje" en "reserve pakje".
- Denk bij het kiezen van de tussendoortjes aan de geuren die de zwangere dame niet kan verdragen. Niks vervelenders dan een pindaas-reep eten en dan horen dat je als supporter uit je mond stinkt 😬
- Na een ziekenhuis bevalling mag je meestal de banden van de registratie van de weeën en het hartje meenemen. Deze kun je heel goed gebruiken bij het hands-free kolven, dus neem ze vooral mee (ook als jullie zelf niet gaan kolven, dan ik kan ze goed gebruiken voor andere moeders).

Dingen die NIET op je uitzetlijst staan en je dus (nog) niet hoeft aan te schaffen:

- Een kolf
- Fopspeentjes
- Inbakerdoeken of inbakerslaapzakjes
- Een kinderwagen
- Een draagzak of draagdoek
- Babynestje
- Wipstoeltje en/of relaxhoes voor over een voedingskussen

Huh!? Dit kun je toch allemaal al in huis halen!? Uiteraard! Maar lees/luister even:

Kijk eerst hoe je borstvoeding op gang komt. Je kunt een kolf altijd tijdelijk huren, en zoek er daarna één uit die past bij jouw tepels en voor jou lekker kolft (bijvoorbeeld in overleg met een lactatiekundige)

Je kindje wil in het begin niets liever dan bij je zijn. Neerleggen = huilen. Investeer na een draagconsult in een goede ergonomische drager, daar heb je in het begin veel meer plezier van. De keren dat ouders tegen mij zeiden: 'ik zou willen dat ik niet zoveel geld voor die kinderwagen had neergeteld' zijn niet op twee handen te tellen... 😊

Koop een drager of draagdoek alleen na een pasconsult of overleg met een draagconsulent! Elke drager en draagdoek is anders. Je koopt ook geen kleding of schoenen zonder te passen? En een jas die te klein is zit niet lekker... Dus zorg dat het past en vooral dat het veilig is voor je kindje!!

Een babynestje, wipstoeltje, hangmatje of relaxhoes voor een voedingskussen: Zou je je kindje op een gewoon hoofdkussen leggen? "Nee, te gevaarlijk vanwege verstikking".

Een babynestje is een kussen, maar dan met opstaande randen...

In het begin zijn deze artikelen levensgevaarlijk voor je kleintje in verband met de 'kin op de borst houding'. Dus zeker niet noodzakelijk om aan te schaffen, en als je ze al hebt dan alleen gebruiken onder toezicht!!