

## Wat heb je nodig voor de baby en voor jezelf in de kraamperiode

De meeste zorgverzekeraars bieden een kraampakket aan. Heb je geen recht op een kraampakket, schaf dan de inhoud aan bij een drogist of apotheek.

(Je kunt ook bij vriendinnen informeren of zij wat over hebben van hun kraampakket) In het kraampakket zitten de volgende artikelen:

- 1 kraammatras en 10 celstof onderleggers
- Doosje steriele gaasjes
- Navelklem
- 2 pakken kraamverband
- 2 netbroekjes
- Een pak watten
- 1 flesje alcohol 70%

### Nodig voor de baby:

- Minimaal 3 rompertjes maat 50/56
- Minimaal 3 setjes kleding ( liefst met voetjes) maat 50/56
- 2 mutsjes
- 1 pak new born wegwerpluiers maat 0. Bij meerdere pakken maat 1. of 20 katoenen luiers inclusief 3 overbroekjes, maat small
- luieremmer of afvalbak
- 12 hydrofiele luiers (worden ook als handdoek gebruikt)
- 2 grote hydrofiele luiers/doeken
- 4 hydrofiele washandjes
- Zeepvrije wasgel/ olie speciaal voor in bad
- 2 flanellen luiers of molton doeken
- 6 spuugdoekjes
- Wieg of ledikant met een stevig matrasje van 6-10 centimeter dik
- 2 molton hoeslakens
- 2 onderlakens en 2 bovenlakens
- 2 wollen of katoenen dekentjes (geen dekbed, geen fleecedeken)
- Minimaal 1 metalen kruik met kruikenzak
- 1 aankleedkussen met minimaal 2 hoezen
- Badje of tummytub ( met standaard)
- Kammetje en/ of borsteltje
- Vaseline (voor billen en gezicht))
- Vit D
- Vit. K ( bij borstvoeding)
- 2 badcapen of omslagdoeken

### Nodig voor de kraamperiode:

- Artikelen van het kraampakket :3 pakken maandverband: 1 maal groot en 2 maal normaal,
- Zoogcompressen bij borstvoeding
- 2 thermometers ( 1 voor moeder/ 1 voor baby)
- Kannetje om te spoelen,
- Evt. krukje voor onder de douche (te lenen bij de thuiszorgwinkel),
- Evt. opstapje voor naast het bed,
- Bij flesvoeding minimaal 3 flessen + spenen, flessenragger

Haal alle spullen voor de 37<sup>ste</sup> week van je zwangerschap in huis want vanaf dat moment kan je thuis bevallen.

Mocht je toch nog vragen hebben, stel me die dan ☺! 06-47430363