



## Bevalling en kraamtijd:

Meestal krijg je een kraampakket van je zorgverzekeraar. Wil je controleren of de inhoud compleet is? Je kunt ook zelf een kraampakket bestellen. Tijdens het intakegesprek geeft onze kraamzorgconsulent hier meer uitleg over.

### *Kraampakket bij thuisbevalling:*

- 1 pak zigzagwatten
- 20 steriele gaasjes
- 1 steriel verpakte navelklem (cordring)
- 1 flesje alcohol 100 cc 70%
- 10 celstof onderleggers
- 2 pakken inlegluiers
- 2 pakken kraamverband
- 1 stretchbroekje (passend ondergoed)

### *Overige materialen:*

- 2 vuilniszakken
- 1 bedzeil/plastic hoeslaken

### *Kraampakket bij ziekenhuis bevalling:*

- 1 pak zigzagwatten
- 10 steriele gaasjes
- 1 steriel verpakte navelklem (cordring)
- 1 flesje alcohol 100 cc 70%
- 5 celstof onderleggers
- 3 pakken kraamverband
- 1 bedzeil/plastic hoeslaken
- 1 stretchbroekje (passend ondergoed)

### *Kraamtijd:*

- 3 pakken maandverband, zonder plastic laagje, bijvoorbeeld Kotex
- vaginale douche of bidon om mee te spoelen
- minimaal 2 sets beddengoed

De restanten van je kraampakket kan je meestal inleveren bij je verloskundige of bij ons op kantoor. Er zijn verschillende stichtingen die de materialen inzamelen en een nieuwe bestemming geven.



## Baby's eerste uitzet:

- 3 babymutsjes
- 6 rompertjes of hemdjes maat 50/56
- 4 setjes kleertjes maat 50/56
- 4 paar sokjes
- 10 spuugdoekjes
- 6 hydrofiel washandjes
- 2 moltons voor om het matras
- 2 hoeslakens voor om het matras
- 2 dekentjes met 2 lakentjes
- 2 hoeslakens voor de kinderwagen en passende deken met lakentje
- 1 pak newborn luiers of 20-25 katoenen luiers
- 1 pak lotiondoekjes (baby billendoekjes)
- 15 hydrofiel luiers klein en 4 groot.
- 2 digitale koorts thermometers voor moeder en baby

Iets van wol, bijvoorbeeld een dekentje, muts en rompertje



Op de website:

[www.kinderveiligheid.nl/adviezen/slapen](http://www.kinderveiligheid.nl/adviezen/slapen)

vind je informatie over veilig slapen en verschillende producten.

*En verder:*

- aankleedkussen + 3 hoezen
- 2 badcape's of wikkeldoeken
- babywasgel
- haarborsteltje en kammetje
- luieremmer met deksel
- baby nagelvieltje (karton)
- tube of potje vaseline
- 2 aluminium kruiken, gecontroleerd op lekken
- 2 kruikenzakken
- stevig babybadje met standaard en/of tummytub (let op de werkhoogte van de standaard, je moet met rechte rug je baby baden)
- wasbakje om je baby op de commode te wassen
- Vitamine D
- Vitamine K (alleen bij borstvoeding)