

Zwanger: Wat heeft u nodig voor u en uw baby

Voor veel (aanstaande) ouders is het lastig om te bepalen wat er nodig is; er is een groot aanbod betreffende de babyuitzet. Wat heeft u nu echt allemaal nodig, welke artikelen voldoen aan de veiligheidsnorm? U kunt de zorgconsulenten van Careyn Kraamzorg om advies vragen.

De zorgconsulenten kunnen u alle informatie geven over de aanschaf van de uitzet voor uw baby en/of uzelf. Kijk op www.careynkraamzorg.nl onder contact voor de spreekuren, mailadressen en telefoonnummers van de zorgconsulenten.

Careyn Kraamzorg adviseert u om de volgende artikelen rond de 7^e zwangerschapsmaand in huis te hebben. Diverse zorgverzekeraars verstrekken een kraampakket. Wij raden u aan om het pakket te controleren op volledigheid en indien nodig aan te vullen.

Vorbereiding rond de 37^e zwangerschapsweek:

- Bedzeil/matrasbeschermer op uw matras leggen.
- Ziekenhuiskoffertje/tas klaarzetten voor het geval dat u (onverwachts) naar het ziekenhuis moet.
- Alle spullen voor een eventuele thuisbevalling bij elkaar zetten.
- Het bed moet op een werkhoogte van 70-80 cm staan¹; u kunt hiervoor klossen lenen bij de thuiszorgwinkel of lege kratten gebruiken. Ook kunt u eventueel een extra matras bovenop uw eigen matras leggen. Deze werkhoogte is verplicht volgens de ARBO wet.
- Ondersteek lenen bij de thuiszorgwinkel (in geval van een thuisbevalling of als er geen toilet is op de etage waar de kraamvrouw slaapt).
- Kruik(en) controleren (zie ook arbochecklist).

Wat u nodig heeft bij de thuisbevalling:

- 1 zaklamp
- 2 emmers
- 2 vuilniszakken
- 1 kraammatras, grootste maat
- 10 grote steriele gazen 10/10
- 1 navelklem
- ruim zittend T-shirt dat vuil mag worden

Wat u nodig heeft bij de ziekenhuisbevalling:

- Soepel vallende kleding voor uzelf, o.a. ruimzittend T-shirt, 2 pyjama's/nachthemden, 1 paar sokken, 1 badjas, pantoffels/slippers en schone kleding voor als u weer naar huis gaat
- Toiletartikelen
- Verzekeringpapieren, eventueel ziekenhuisstickers
- Mobiele telefoon/telefoonkaart en telefoonnummers (sla het juiste telefoonnummer van de bevallingslijn op in uw mobiele telefoon, zodat u bij vertrek uit het ziekenhuis ons kan bellen!)
- Set babykleertjes (rompertje, pakje of hemdje met truitje, sokjes, jas en mutsje)
- Eventueel foto- en filmapparatuur
- Baby autostoeltje
- Parkeergeld of chipknip, muntgeld voor rolstoel.

Wat u verder nodig heeft voor uzelf:

- 2 pakken maandverband
- 2 pakken kraamverband, bij een thuisbevalling 3 pakken
- 5 celstofmatjes, bij een thuisbevalling minimaal 10 stuks
- 1 pakje afvalzakjes (om verband in weg te gooien)
- 2 digitale thermometers (geen oorthermometer); 1 voor de kraamvrouw en 1 voor de baby
- 1 pompje vloeibare desinfecterende zeep
- 1 pak zigzagwatten
- 1 pak steriele gaasjes 16/16
- 50 cc alcohol 70%
- 1 kan of fles om te spoelen na het toilet

¹ Dit is ook verplicht bij een ziekenhuisbevalling

Babyuitzet:

- wasgel of badolie
- crème voor de billen.
- 6 rompertjes (in 2 maten)
- 6 stelletjes babykleding en sokjes
- 1 jasje
- 6 spuugdoekjes
- 6 katoenen washandjes
- 2 badcapes
- 2 katoenen mutsjes
- borsteltje en kammetje
- 1 afvalemmer
- babybad met bijpassende standaard of een tummy tub
- 1 aankleedkussen
- 2 moltons of molton hoeslakens van 100% katoen (geen molton bedzeiltje)
- 3 hoeslakens
- 3 bovenlaketjes
- 2 dekentjes van katoen of wol
- 1 stevig matrasje van 8 tot 10 cm dik (een op maat gemaakt matras heeft een levertijd!)
- 12 hydrofiel luiers (minimaal) o.a. voor het afdrogen van de baby
- 3 flanellen luiers
- 1 à 2 pakken wegwerpluiers kleinste maat
- 1 naadloze metalen goedgekeurde kruik (bij een thuisbevalling bij voorkeur 2 kruiken)
- 2 kruikenzakken (niet gewatteerd)



Wij adviseren u om alle babyartikelen voor gebruik te wassen, maar gebruik geen wasverzachter, omdat dit de babyhuid kan irriteren.

Een metalen kruik moet meerdere windingen in de schroef dop en in de dop een rubber afsluitplaatje hebben. Het is belangrijk dat dit rubber niet is uitgedroogd of gescheurd. De kruik mag geen naden hebben. De kruik voor gebruik altijd controleren op lekken. Controleer of de kruik een keurmerk: 'Goedgekeurd Keurmerkinstuut' heeft. Het gebruik van een kersenpittenkruik, gelkruik of warmwaterzak voor de baby wordt afgeraden. De baby-belly mag wel gebruikt worden, maar is geen vervanging voor de metalen kruik.

Bij borstvoeding:

- 2 voedingsbeha's
- zoogkompresen

Alle kraamverzorgsters van Careyn Kraamzorg zijn in het bezit van een unster (weegschaal). In overleg met uw verloskundige kunt u een babyweegschaal aanschaffen of huren bij de thuiszorgwinkel.

Bij flesvoeding:

- 2 flessen en 2 spenen
- 1 flessenborstel
- flesvoeding 0-6 maanden

Af te raden:

De volgende artikelen zijn niet geschikt voor baby's:

- dekbedje
- stootrandjes/stoatkussentjes
- hoofdkussen
- bedzeil en/of een molton met waterafstotende laag

De kraamverzorgende zal u verder uitleggen hoe de baby op de veiligste manier kan slapen. Careyn Kraamzorg hanteert hierbij de richtlijnen van Stichting Consument en Veiligheid, www.veiligheid.nl.