

Bevallen; wat heb je nodig

Welke producten heb je nodig voor de bevalling?

Kraampakket

Een kraampakket kun je kopen bij de apotheek of drogist of vraag ernaar bij je zorgverzekeraar.

- › flesje (50cc) gedegenaturaliseerde alcohol 70%
- › desinfecterende handgel
- › pak zigzag watten
- › kraamverbanden (2 pakken)
- › maandverband "normaal" (2 pakken)
- › matrasbeschermer; om je matras te beschermen, voor als bijvoorbeeld je vliezen breken
- › kraammatras; grote onderlegger om tijdens de bevalling je matras mee te beschermen
- › onderleggers (10 stuks); om te gebruiken tijdens en na de bevalling
- › navelring (cord ring) of navelklem
- › 2 pakjes steriele gazen (16x16)
- › 2 stretchbroekjes; hier passen na de bevalling de kraamverbanden makkelijk in
- › hechtpleisters

Voor de thuisbevalling

Voor een bevalling thuis is extra nodig:

- › 2 emmers
- › vuilniszakken
- › 1 extra lamp of looplamp die veel, wittig licht geeft (zoals halogeen)

Voor jou

- › 1 digitale thermometer
- › 1 maatkan of fles met brede hals om te spoelen nadat je naar het toilet bent geweest
- › voedings-BH's
- › eventueel zoogkompresen
- › bed-verhogers; deze zijn gratis te leen bij de thuiszorgwinkel
 - Je bed moet in ieder geval vanaf 36 weken minimaal 80cm hoog zijn
 - Is je bed lager? Leen dan bed-verhogers.

Voor de baby

- 6 overslaghemdjes of rompertjes
- minimaal 4 setjes kleding maat 56 (eventueel enkele pakjes maat 50)
- 6 spuugdoekjes
- hard plastic badje met standaard (hoogte 100/105 cm) of een tummy tub
- zeepvrije wasgel
- 2 naadloze ijzeren kruiken met rubber binnenplaatje en voorzien van een keurmerk logo
controleer de kruik van tevoren én voor ieder gebruik op lekken
- 2 kruikenzakken van katoen of flanel
- 12 hydrofiele luiers om de baby mee af te drogen
- 6 hydrofiele washandjes
- 1 pak wegwerpluiers
- bij katoenen luiers: 12 hydrofiele en 12 oogjesluiers met 1 rolletje papieren tape, 1 pak inlegluiers, 6 striklips luierbroekjes en 1 emmer met deksel
- 1 digitale thermometer (dus in totaal 2: 1 voor jou én 1 voor de baby)
- wieg of ledikantje met spijltjes dat voldoet aan de veiligheidseisen
- 1 molton om het matras te beschermen
- 3 onderlakens of hoeslakens
- 3 bovenlakens
- 2 dekentjes (liefst 1 wol en 1 katoen)

Bij flesvoeding

- 2 flessen met spenen
- 1 flessenborstel
- 1 flessenwarmer of magnetron
- 1 proefpakje flesvoeding voor een pasgeborene