

Benodighedenlijst voor de kraamzorgperiode

Wat heb je allemaal nodig wanneer je kindje er eenmaal is? Hieronder vind je de lijst met benodigheden tijdens de kraamtijd, voor je eigen verzorging en voor die van je baby. Het is verstandig de spullen zo'n 2 maanden voor de bevalling in huis te halen.

Standaard nodig voor de kraamzorg:

- ☞ Thermometer (geen oorthermometer)
- ☞ 1 flesje alcohol 70%
- ☞ 2 doosjes steriele gaasjes (16/16)
- ☞ 1 pak zigzag watten
- ☞ 2 pakken maandverband (met niet teveel plastic)
- ☞ 3 pakken kraamverband
- ☞ 5 celstofmatjes
- ☞ 1 pak pedaalemmerzakken
- ☞ 1 pak boterham- of maandverbandzakjes
- ☞ 1 pak vuilniszakken
- ☞ 1 bedzeil
- ☞ Bedverhogers - bovenkant matras 80 cm (te leen bij de thuiszorgwinkel)
- ☞ 2 kruiken, verchroomd (geen rubberen waterkruiken, geen gelkruiken en geen pittezakkruiken)
- ☞ 2 kruikenzakken (niet gewatteerd)
- ☞ Aankleedkussen
- ☞ 2 aankleedkussenhoesjes
- ☞ 10 wegwerphandschoenen
- ☞ Dienblad (voor evt. lunch op bed of voor kopjes van de visite!)
- ☞ Paracetamol voor eventuele naweeën
- ☞ Vaseline

Extra nodig voor de thuisbevalling:

- ☞ 10 grote gaasjes (10/10)
- ☞ 1 matrasbeschermer
- ☞ 2 kraammatrassen
- ☞ 10 celstofmatjes
- ☞ 2 emmers
- ☞ 1 pakje druivensuikertabletten
- ☞ Noodverlichting (zaklamp)
- ☞ Navelklemmetje
- ☞ Ondersteek i.o.m. met je verloskundige (te leen bij de thuiszorgwinkel)
- ☞ 10 extra wegwerphandschoenen
- ☞ 2 mutsjes voor de baby

Via de zorgverzekering kun je een kraampakket aanvragen (als je hiervoor verzekerd bent). In dit pakket zit al een groot deel van de bovengenoemde spullen, maar let op, niet alles zit in het pakket.



Vergeet niet
om te draaien



Voor de baby:

- ♡ 6 rompertjes maat 50/56
- ♡ 6 truitjes met broekjes of pakjes
- ♡ 12 hydrofiele luiers
- ♡ 6 hydrofiele washandjes
- ♡ 6 spuugdoekjes
- ♡ 2 badcapes
- ♡ Borsteltje en kammetje
- ♡ Babyzeep of wasgel
- ♡ 1 pak new-born luiers
- ♡ 1 pak billendoekjes
- ♡ Zalf voor de billen
- ♡ Vestje of jasje
- ♡ Sokjes
- ♡ Mutsje

Voor het badje:

- ♡ Badje (met standaard) of een emmer (met standaard)
- ♡ Eventuele verzorgingsproducten (shampoo, lotion etc.)
- ♡ schone emmer om het badje mee te vullen

Voor het bedje:

- ♡ Goed passend matras (zie www.veiligslapen.info)
- ♡ 2 dekentjes (liefst katoen - geen dekbedje)
- ♡ 2 hoeslakentjes en 2 bovenlakentjes
- ♡ Molton



Vondellaan 13, 1942 LE Beverwijk ♡ www.rkz.nl/kraamzorg ♡ rkzkraamzorg@rkz.nl ♡ 0251 - 78 38 00

Voor borstvoeding:

- ♡ Zoogcompressen
- ♡ 1 voedingsbeha
- ♡ Eventueel een voedingskussen

Voor flesvoeding:

- ♡ 2 flessen en spenen
- ♡ 1 pak new-born voeding
- ♡ 1 flessenborstel

Ga je thuis bevallen?

Maak dan een 'noodkoffertje' klaar, voor als je onverwacht toch naar het ziekenhuis moet:

- ♡ Verzekeringpapieren
- ♡ Kleertjes voor de baby
- ♡ T-shirt en badjas
- ♡ Fototoestel + batterijen
- ♡ Pantoffels of slippers
- ♡ Ondergoed
- ♡ Toiletpullen
- ♡ Lijstje met belangrijke telefoonnummers
- ♡ Maxi-cosi
- ♡ Pyama en toiletpullen voor partner die op de kraamsuite kan overnachten

