

BEVAL- EN BABY Uitzetlijst

Er zijn een aantal spullen die je nodig hebt voor de bevalling en de kraamtijd. Om ervoor te zorgen dat je niets vergeet, hebben we een lijst met geboorte- en babybenodigdheden samengesteld. Vink de items af die je al in huis hebt of tijdens het winkelen aanschaft. Deze lijst is slechts een aanbeveling. Heb je vragen? Stel deze dan tijdens het intakegesprek.

Basis bevallingskit

Veel zorgverzekeraars bieden een bevallingskit aan. Deze bevat meestal bijna alles wat je nodig hebt. Controleer of er nog items zijn die je zelf moet aanschaffen.

- 5 celstof onder matjes
- 2 pakken steriel gaas (10x10 cm)
- 1 steriele navelklem of cordring
- 1 pak zigzag watten
- Zeepdispenser met desinfecterende zeep
- Fles alcohol (70%) (100 ml)
- 2 pakken maandverbanden (zonder plastic)
- 4 pakken kraamverbanden
- 1 plastic matrashoes
- 2 netbroekjes (wegwerp)

Thuisbevalling

- 2 kraammatrasjes
- 10 celstof onderleggers
- Plastic bedzeil of waterdichte flanelen matrasbeschermer
- 1kg grof keukenzout
- Vuilniszakken
- Rol toilet papier/papieren handdoeken
- 2 emmers met handvat (10 liter)
- 1 plastic teil/kom
- 4 washandjes
- 2 badlakens

Wat heb je nog meer nodig?

- 2 digitale thermometers
- 1 bidon voor het spoelen na het toiletbezoek
- Krukje om in en uit bed te stappen
- 1 extra set beddengoed
- Goedgekeurd autostoeltje voor baby's, oefen vroegtijdig
- Zorg ervoor dat je een vluchtcontainer klaar hebt staan voor het geval je naar het ziekenhuis moet .

Ziekenhuisbevalling

Voor jezelf:

- Ondergoed
- Kleding
- Nachtkleding
- Badjas
- Steun- (voedings)beha
- Comfortabel shirt voor tijdens de bevalling
- Comfortabele kleding voor na de bevalling
- Toiletartikelen
- Pantoffels en doucheslippers
- Iets om te lezen en/of muziek
- Camera
- Euro munt voor rolstoel

Voor de baby:

- Jas en muts
- Deken

Kleding voor de baby:

- 4 rompertjes in maat 50/56
- 4 setjes babykleding in maat 50/56
- 1 jas
- 2 mutsen



BEVAL- EN BABY Uitzetlijst

Er zijn een aantal spullen die je nodig hebt voor de bevalling en de kraamtijd. Om ervoor te zorgen dat je niets vergeet, hebben we een lijst met geboorte- en babybenodigdheden samengesteld. Vink de items af die je al in huis hebt of tijdens het winkelen aanschaft. Deze lijst is slechts een aanbeveling. Heb je vragen? Stel deze dan tijdens het intakegesprek.

Babyverzorging

- Commode (minimaal 90 cm hoog en bij voorkeur 70 cm diep)
- Verschoonkussen en 2 hoezen
- Babybadje met standaard (hoogte 100/105 cm) of Tummy Tub
- Luiieremmer (met of zonder deksel)
- Vuilnisbak
- Zeepvrije wasgel
- Luiierzalf/babyolie
- Haarborstel en kam
- 2 dekentjes / omslagdoeken
- 12 hydrofiele luiers / doeken
- 6 hydrofiele washandjes
- 10 pakken vochtige doekjes
- Minimaal 1 goedgekeurde naadloze metalen kruik (bij voorkeur twee) met katoenen of flanellen kruikenzak
- 4 spuugdoekjes
- 1 pak wegwerpluiers
- Kartonnen baby nagelvijl

Als je wasbare luiers gebruikt:

- 24 wasbare luiers
- 1 pak inlegvellen
- 4 luiierbroekjes

Slapen

- Wieg of ledikant (minimaal 7 cm tussen de spijlen)
- Stevig matras (8-10 cm dik)
- 1 flanellen laken of flanellen matrasbeschermer (100% katoen en zonder rubberlaag)
- 3 hoeslakens en 3 bovenlakens
- 2 dekens (wol of katoen)

Voeding

Bij borstvoeding:

- 1 pak zoogcompressen
- Voedingsbeha (en/of voedingsshirt)
- Vitamine K olie
- Vitamine D (oliebasis)

Bij flesvoeding:

- 2 flessen
- 2 spenen
- 1 flessenborstel
- Vitamine D (oliebasis)
- Flesvoeding (overleg met verloskundige)



BIRTH AND BABY *Essentials*

There are a number of items you'll need for the childbirth and postpartum period. To make sure you don't forget anything, we've put together a list of birth and baby essentials. Check off those items you already have at home and while shopping. This list is only a recommendation. If you have any questions, ask them during the intake meeting

Basic birth kit

Many health insurers provide a birth kit. It usually contains almost everything you need. make sure to check whether there are any items you still need to purchase

- 5 cellulose bed pads
- 2 packs of sterile gauze (10x10 cm)
- 1 sterile umbilical cord clamp
- 1 package of zigzag cotton wool
- Soap dispenser with (unperfumed) disinfectant soap
- Bottle of alcohol (70%) (100 ml)
- 2 packs of sanitary pads (without plastic)
- 4 packs of maternity pads
- 1 plastic mattress cover
- 2 mesh briefs (disposables)

Home birth

- 2 maternity mattresses
- 10 cellulose bed pads
- Plastic bed sheet or waterproof flannel mattress protector
- Salt (for washing afterwards)
- Garbage bags
- Roll of toilet paper/paper towels
- 2 buckets with handle (10 litre)
- 1 wash bowl (plastic tub)
- 4 washcloths
- 2 bath towels

What else do you need?

- 2 digital thermometers
- 1 water bottle or measuring cup for rinsing after going to the toilet
- Step for getting in and out of bed
- 1 extra set of sheets
- Approved infant car seat
- Make sure you have a bag ready in case you need to go to the hospital.

Hospital birth

For yourself:

- Underwear
- Clothing
- Nightwear
- Bathrobe
- Support (nursing) bra
- Comfortable shirt for during labour
- Comfortable clothing for after labour
- Toiletries
- Slippers and shower sandals
- Something to read and/or music
- Camera
- Euro coin for wheelchair
- Food and drinks
- Dextro Energy Dextrose Tablets

For the baby:

- Jacket and hat
- Blanket

Clothing for the baby

- 6 onesies in size 50/56
- 4 sets of baby clothes in size 50/56
- 1 jacket
- 2 hats



BIRTH AND BABY *Essentials*

There are a number of items you'll need for the childbirth and postpartum period. To make sure you don't forget anything, we've put together a list of birth and baby essentials. Check off those items you already have at home and while shopping. This list is only a recommendation. If you have any questions, ask them during the intake meeting

Baby care

- Changing unit (at least 90 cm high and preferably 70 cm deep)
- Changing pad and 2 covers
- Hard plastic bathtub with stand (height 100/105 cm) or tummy tub
- Nappy bucket (with or without lid)
- Trash bin
- Soap-free wash gel
- Diaper cream/baby oil
- Hairbrush and comb
- 2 blankets
- 12 hydrophilic nappies
- 6 hydrophilic washcloths
- 1 package of wet wipes
- At least 1 approved seamless metal hot water bottle (preferably two) with cotton or flannel cover
- 4 bibs / burp cloths
- 1 package of disposable nappies
- Cardboard baby nail file

If using washable nappies:

- 24 washable nappies
- 1 package of nappy liners
- 4 nappy covers

Sleeping

- Crib or cot (at least 7 cm between slats)
- Sturdy mattress (8-10 cm thick)
- 1 flannel sheet or flannel mattress protector (100% cotton and without a rubber layer)
- 3 fitted sheets and 3 top sheets
- 2 blankets (wool or cotton)

Feeding

If breastfeeding:

- 1 pack of nursing pads
- Nursing bra (and/or nursing top)
- Vitamin K oil
- Vitamin D (oilbased)

If bottle feeding:

- 2 bottles
- 2 nipples
- 1 bottle brush
- Vitamin D (oilbased)
- Formula (consult with midwife)

