

## Benodigheden voor bevalling en kraamperiode

### Kraampakket

Verkrijgbaar via zorgverzekering (aanvullende polis) of te koop bij drogist/apotheek)

- 3 pakken kraamverband
- 1 pak inlegluiers
- Watten
- 2 doosjes gaasjes 5x5 en 1 pakje 10x10
- Navelklem
- Alcohol 70%
- 10 celstofonderleggers
- Rol tape
- Bedzeil / plastic afdekfolie

### Overige benodigheden

- Koortsthermometer (*géén oorthermometer*)
- Vloeibare zeep in drukflacon
- Plastic kan
- Pedaallemmerzakken
- Boterhamzakjes
- Bedverhogers (klossen) \* en ondersteek (po) \*

\* Bedverhogers en een ondersteek kunt u vanaf 4 weken voor de uitgerokende datum gratis lenen bij de Thuiszorg-winkels van Zorggroep Zuid-gelderland of bij een van de uitleendepots. Tel.: 0900 – 6667778 (10 cent per minuut)

### Voor de thuisbevalling komt daar nog bij:

- 2 emmers
- Vuilniszakken
- Washandjes, handdoeken
- Nagelborstel
- Toiletpapier
- 5 extra celstofonderleggers
- Lamp of looplamp (100 Watt)
- Noodverlichting (zaklantaarn, autopechlamp)
- Reservezekeringen
- Evt. extra verwarming voor de kraamkamer

### Babyuitzet

- Ledikantje/wiegje met passend matrasje
- Commode
- Wandelwagen
- Autostoeltje / maxi cosi
- Aankleedkussen + 2 hoezen
- 2 molton onderleggers of 2 molton hoeslakens
- 2 onderlakens (hoeslakens)
- 2 bovenlakens en 2 dekentjes
- Hemdjes/rompertjes: mt 56 (3x), mt 62 (3x)
- 4-6 setjes kleding (mt 56 en mt 62)
- 2 kleine katoenen mutsjes
- 2 omslagdoeken c.q. badcapes
- Luiers, naar keuze katoenen oogjesluiers, voorgevormde luiers of wegwerpluiers
- 12 à 18 hydrofiele luiers
- 6 hydrofiele washandjes
- 12 spuugdoekjes
- Stevig babybadje met stevige standaard
- Schone emmer om baby in te baden (of zgn. tummytub)
- 2 verchroomde metalen kruiken, naadloos met rubberdop en schroefdeksel (*gecontroleerd op lekken*)
- 2 kruikenzakken van badstof, katoen of molton (*niet opengewerkt en geen fiberfill ertussen*)
- Babyzeep, -olie, en -zalf
- Haarborsteltje en kammetje

*Uit hygiënisch oogpunt is het goed de babyuitzet van tevoren te wassen en te strijken. Gebruik daarbij geen wasverzachter, omdat dit de babyhuid kan irriteren.*

Voor meer informatie zie ook [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

### Als u voor flesvoeding kiest:

- 2 zuigflessen met maatverdeling vanaf 10 ml
- 2 spenen
- flessenborstel
- zuigelingenvoeding 0-6 maanden

### Wat u mee kunt nemen naar het ziekenhuis:

Voor uzelf:

- 2x T-shirts/nachthemd (*voor tijdens de bevalling en evt. daarna*)
- Ondergoed
- Toiletpullen
- Badslippers en pantoffels
- Ochtendjas
- Geld (€ 1.00 muntstuk voor rolstoel)
- Fototoestel / videocamera met toebehoren
- Ponskaartje ziekenhuis of verzekeringspasje

Voor de baby:

- Autostoeltje (zgn. maxi cosi)
- Kleertjes, rompertje, jasje en muts, omslagdoek/los dekentje

**Voor meer informatie raden wij u aan om één van onze voorlichtingsavonden bij te wonen. Kijk op [www.vccnijmegen.nl](http://www.vccnijmegen.nl) voor informatie over deze bijeenkomst en om u aan te melden.**

Wij wensen u een fijne zwangerschap, goede bevalling en een fijne kraamtijd toe!

