



**Kraamzorg Uniek**  
ZEELAND

### **Hieronder vind u een uitzetlijst voor je bevalling en kraamtijd**

Meestal ontvang je van je zorgverzekeraar rond de 7 de maand een kraampakket thuis. Mocht je deze niet vergoed krijgen dan kun je bij de meeste drogisten zelf een kraampakket samen stellen. Ook als je in het ziekenhuis of geboortehuis gaat bevallen raden wij je aan om onderstaande producten in huis te halen

#### **Inhoud Kraampakket**

- 10 celstof onderleggers
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband ( liefst kotex night..zit geen plastic laagje in)
- 1 pak zigzag watten
- 1 flesje alcohol 70 %
- 1 pak steriele gaasje ( 16×16 cm)
- 2 digitale thermometers ( 1 voor jezelf, 1 voor je baby)
- 1 navelklem

**Bij een thuisbevalling vragen wij je ook om 2 schone emmers en een rol vuilniszakken in huis te halen.**

#### **Ziekenhuiskoffer of tas**

Naarmate je bevalling nadert, is het verstandig om alvast je ziekenhuiskoffer of -tas klaar te zetten met de nodige spulletjes om mee te nemen naar het ziekenhuis. Oók als je liever thuis bevalt, want het kan natuurlijk gebeuren dat je onverhoopt naar het ziekenhuis moet én nog even moet blijven.

een paar warme sokken;

- 2 nachthemden of T-shirts voor de bevalling.
- voldoende (niet te kleine) onderbroeken (houd rekening met grote kraamverbanden);
- voor na de bevalling een nachthemd of pyjama;
- toiletartikelen, zoals doucheschuim, tandenborstel en tandpasta;
- pantoffels of slippers;
- ochtendjas;
- foto- en videocamera met voldoende film, batterijen en oplader;
- lijstje met belangrijke telefoonnummers;

- verzekeringspapieren en geldig identiteitsbewijs.
- ponsplaatje van het ziekenhuis (indien in je bezit).
- Kleingeld voor de parkeerautomaat.
- Kleding + mutsje voor de baby
- Een goedgekeurd autostoeltje
- Gegevens van je kraamverzorgster

### **Uitzetlijst baby**

- 6 rompertjes maat 50-56
- 6 truitjes + broekjes of boxpakjes maat 50-56
- 3 mutsjes
- 4 paar sokjes
- 1 jasje
- 12 hydrofiele luiers (eigenlijk kan je er niet teveel hebben want je gebruikt ze heel veel)
- 6 hydrofiele washandjes
- 4 flanellen luiers (niet perse nodig)
- 10 spuugdoekjes
- 2 omslagdoeken/badcapen
- 1 aankleedkussen + 2 hoezen
- 2 metalen kruiken + 2 hoesjes
- 2 Hoeslakentjes voor wieg/ledikant
- 2 lakentjes voor wieg/ledikant
- 2 dekentjes wol/katoen
- 1 badje/tummy tub + standaard
- 1 badthermometer
- 1 kam + borsteltje
- 1 luieremmer met deksel
- 1 pak billendoekjes
- 1 pak luiers nr 1 new born
- 1 flesje baby wasgel en evt overige verzorgingsproducten naar keuze