



Uitzetlijst

Kleding baby:

- 4-6 rompertjes Maat 50/56 (*wol is heel aangenaam voor een baby en reguleert de warmte beter dan katoen, het is ook nog eens zelfreinigend en heb je minder van nodig*)
- 4-6 stuks bovenkleding Maat 50/56 (wol, zie verder uitleg bij rompertjes)
- 4 paar sokjes
- 1 jasje of vestje
Voor een pasgeboren baby is het belangrijk dat hij lekker warm blijft. Als je naar buiten gaat is een warme jas of vestje dan ook handig. Als je in de zomer bent uitgerekend is een zomerjasje voldoende.
- 2 katoenen of wol (wol/zijde) mutsjes
- (evt) Flanellen luiers (*voor om de beentjes i.p.v een broekje, houd de baby warmer net als wanten t.o.v handschoenen*)
- 16 hydrofiele luiers
- 6 monddoekjes

Badderen:

- Baby bad met standaard (evt TummyTub)
- Zeepvrije wasgel en babyshampoo
(bij voorkeur zonder onnodige toevoegingen en luchtjes. De huid is ons grootste orgaan en neemt ook schadelijke stoffen op. Een babyhuid is erg dun en hierdoor extra kwetsbaar)
- 6 hydrofiele washandjes
- 2 Badcapes
- Let ook op de sterk geurende deo's en huidverzorgingsproducten voor jezelf. Je baby's reukzin is 5x sterker dan die van ons. Geeft enorm veel prikkels als je sterke luchtjes op je hebt. Vraag ook het kraambezoek hier rekening mee te houden.



Was alle babykleding, hydrofiele luiers, badcapes en lakentjes voor je deze je baby aantrekt of voor je baby gebruikt.

Gebruik bij voorkeur een PH-neutraal wasmiddel en geen wasverzachter, dit kan de babyhuid irriteren.

Voor het verschonen van de luiers:

2 pakken newborn luiers

Tip! Lees ook eens over wasbare luiers op bijvoorbeeld

www.mooregreen.nl of www.kaatjekatoen.nl

- Billendoekjes

Ook hiervoor is een wasbare vorm te verkrijgen en beter voor je baby's huidje.

Voor de eerste weken is een thermoskan met warm water en watten een fijne optie voor je kindje. De luierdoekjes zijn behoorlijk koud voor je baby.

- Aankleedkussen (kijk eens op mijn website voor een meer natuurlijk aankleedkussen)

- 2 hoezen voor het aankleedkussen

- Commode (in ieder geval een plekje waar de baby verschoond kan worden op een werkhoogte van ongeveer 90cm)

- Luiieremmer

Overige verzorging:

- 2 digitale thermometers (1 voor jou en 1 voor de baby)

- Zacht babyborsteltje en kammetje

- Zonnebrand voor baby's factor 30 (factor 50 zitten veel stoffen in die je voor je baby niet wil gebruiken)

- Nagelvijltjes karton

De eerste 6 weken mag je de nageltjes van je baby wel vijlen, maar niet knippen. Je knipt al snel in het "leven" en dit veroorzaakt pijn en mogelijk een ontsteking.



Voor het slapen:

- Wiegje, co-sleaper of ledikantje
Eerste 6mnd is het advies je baby bij je op de kamer te laten slapen. Kijk op www.veiligslapen.nl en op het link en tips tabblad www.dichtbijdragen.nl
- Matras
Het matras moet goed passen in de wieg of ledikant. Er mag maximaal 2 centimeter ruimte tussen het matras en de rand van het wiegje of ledikant zitten. Als dit groter is, bestaat de kans dat je kindje daar bekneld raakt. Het matras moet minimaal 8 centimeter dik zijn. Het wordt afgeraden om een tweedehands matras te gebruiken.
- 2 moltons
Om het matras van je baby schoon te houden kun je onder het hoeslaken nog een molton te gebruiken. Let hierbij op dat er geen plastic in zit en lucht doorlaat
- 3 hoeslakens
- 3 bovenlakens
- 2 dekentjes van katoen of wol (synthetische dekens geven te veel warmte)
Als het wat kouder is, leg je je baby onder een laken en 1 of zelfs 2 dekentjes. Gebruik de eerste twee jaar nog geen dekbed voor je baby, dit wordt al snel te warm en kan gevaarlijk zijn i.v.m. warmtestuwing
- 2 naadloze metalen kruiken
Voor een pasgeboren baby is het belangrijk om op temperatuur te blijven. Een kruik kan hierbij een handig hulpmiddel zijn. Omdat je heet water gebruikt, is het zeer belangrijk dat je een veilige kruik gebruikt.
- 2 kruikenzakken



Voor borstvoeding:

- 2 voedingsbeha's

Een voedingsbeha is speciaal gemaakt voor vrouwen die borstvoeding geven. Er zit een extra sluiting aan de voorkant, waardoor je borst snel beschikbaar is voor je baby. Bovendien houdt de pasvorm van een voedingsbeha er rekening mee dat je borsten gevoeliger zijn.

- Zoogkassen (ook hier zijn wasbare van te verkrijgen)

- Voedingskussen

Een voedingskussen is een langwerpige, buigzame kussen in de vorm van een dikke slang. Een voedingskussen geeft ondersteuning tijdens de borstvoeding en zorgt er zo voor dat jij niet het gewicht van je baby hoeft te tillen. Een voedingskussen kan ook gebruikt worden als extra steun bij het slapen tijdens de zwangerschap.

Voor kunstvoeding:

Borstvoeding is de meest geschikte voeding voor een pasgeboren baby. Als je geen borstvoeding kan of wil geven, is kunstvoeding een alternatief.

- 2 flessen en 2 spenen

De kunstvoeding geef je per fles. De flessen en spenen worden intensief gebruikt, je hebt er dus meerdere nodig. Voor de eerste maanden is een inhoud van 125 ml voldoende. Let goed op dat de speen bij de fles past en dat deze geschikt is voor pasgeborene.

(bijvoorbeeld Dr Brown evt met prematuurspeen fles of de breastflow fles)



Met baby op stap

- Autostoel 0+

Een pasgeboren baby mag je per auto alleen in een autostoeltje (groep 0+) vervoeren. Vaak wordt zo'n stoeltje ook Maxi-Cosi genoemd (naar het bekendste merk). Een autostoeltje is al nodig als je met de auto naar huis gaat na een ziekenhuisbevalling.

Gebruik de Maxi-Cosi niet als opzet op het onderstel van de kinderwagen. Je kindje ligt hierin met de kin op de borst en kan moeilijker ademen. Er kan zuurstofgebrek ontstaan! Na maximaal 2 uur zeker een kwartier eruit.

- Kinderwagen

Let er bij aanschaf van een kinderwagen op dat het wandelwagen gedeelte op 2 manieren op het onderstel gezet kan worden. Als je kindje nog klein is en het is gelijk al verplicht de grote wereld in te kijken, kan dit overprikkeling veroorzaken. Het is ook veel gezelliger om je kleintje te kunnen zien en tegen te kunnen kletsen.

Het gebruik van Dooky's of andere doeken om de kap van de kinderwagen af te sluiten wordt sterk afgeraden. De baby krijgt geen daglicht meer (beperkt opname vitamine D en wanneer het erg warm is loopt de temperatuur in de kinderwagen gevaarlijk hoog op. Maak bij warm weer gebruik van een parasolletje en doe de kap naar beneden.

- Luiertas

Als je op pad gaat met je baby moeten er veel dingen mee. Denk hierbij o.a. aan luiers, (wasbare)billendoekjes en schone kleertjes.

- Draagdoek of ergonomische drager

Een draagdoek of drager is een perfect middel voor een goede hechting en in de behoefte van je kindje te voorzien. Als je al een kindje rond hebt lopen is het ook een fijn middel om je handen vrij te hebben. Ook tijdens het doen van lichte huishoudelijke taken is een doek of drager erg handig. Ik kan je hier alles over vertellen tijdens de kraamweek.



Voor de bevalling

- Bedverhogers/Klossen

Het is voor de evt (onverwachte) thuisbevalling en de kraamverzorgende noodzakelijk dat het bed een hoogte heeft van tussen de 70-80cm. Dit moet met 37 weken zwangerschap gerealiseerd zijn.

Deze zijn te leen/huur bij een thuiszorgwinkel. Deze kunnen ook op een gemakkelijke manier online besteld worden bij www.duxxie.nl/kraamzorg en worden op het moment van keuze thuis afgeleverd.

- Kraampakket

Het is noodzakelijk een kraampakket in huis te hebben. Ook als je niet van plan bent om thuis te bevallen, moet een kraampakket in huis zijn. Een geboorte laat zich namelijk niet plannen en je weet nooit of er nog tijd is om naar het ziekenhuis te gaan.

Inhoud kraampakket

De inhoud van een kraampakket kan verschillen, maar de volgende producten zitten er vaak minimaal in:

- **Matrasbeschermer**
Deze beschermer plaats je een aantal weken voor de uitgerekende datum om je matras. Zo bescherm je het tegen het eventueel breken van je vliezen.
- **Kraammatras**
Het kraammatras wordt gebruikt om het matras te beschermen tijdens de bevalling.
- **Onderleggers**
Deze kunnen tijdens de bevalling als extra bescherming voor het matras worden gebruikt, daarnaast worden deze gebruikt bij de zorg na de bevalling.
- **Flesje alcohol**
- **Watten**
- **Gaasjes**
Steriele gaasjes zijn nodig bij de verzorging van een eventuele wond bij jou of je baby.
- **Steriele navelklem/cordring**
De navelklem wordt gebruikt voor het afklemmen van de navelstreng. Tegenwoordig zijn er ook weer navelveters of een cordring te verkrijgen. Dit is prettiger voor je baby.



- Kraamverband
In de eerste dagen na de bevalling verlies je nog veel bloed en vocht. Gewoon maandverband is hiervoor niet voldoende en bevat vaak plastic aan de onderkant, wat niet gebruikt mag worden i.v.m infectiegevaar.
Kraamverband is extra groot en dik maandverband. Vaak zit er ook een netbroekje bij waar je het kraamverband in kan doen.
- Digitale thermometer

Kraampakket aanvragen doe je via je zorgverzekering.

Het kraampakket wordt niet door je **basisverzekering** vergoed. Bij een groot aantal aanvullende zorgverzekeringen is het kraampakket wel gedekt en stuurt je zorgverzekeraar deze gratis op. Hiervoor is het wel nodig dat jouw zwangerschap tijdig is aangemeld, doe dit bij voorkeur voor de 5e maand van je zwangerschap. Dit is ook nodig voor de kraamzorg.

Kraampakket kopen

Als je kraampakket niet wordt gedekt door je zorgverzekering kan je deze vaak ook tegen betaling bij je zorgverzekeraar aanvragen. Je kan een kraampakket ook kopen bij een apotheek, drogist of via het internet. Dit kan onder andere bij **Moeder Aarde** voor het bijvoorbeeld het natuurlijke kraampakket.

Stichting Baby Hope

Als jij in het ziekenhuis bevalt, blijft er vaak een groot gedeelte van je kraampakket ongebruikt. In plaats van dit weg te gooien kan je dit ook doneren aan Stichting Baby Hope. Zij zamelen kraammaterialen in voor kraamprojecten in verschillende delen van de wereld. Kijk op de website van **Stichting Baby Hope** hoe je (de restanten van) jouw kraampakket kan doneren.

Kijk voor meer informatie en tips op www.dichtbijdragen.nl