

De uitzet lijst.

Er zijn heel veel uitzetlijsten te vinden op het internet. Van heel uitgebreid tot heel klein. Wij hebben hier een lijst samengeteld, waarvan wij denken dat je dit zeker gaat gebruiken.

Het verschilt natuurlijk of je thuis of in het ziekenhuis bevalt. Daarom hebben we het per categorie verdeeld.

Ook zie je achter een aantal artikelen twee ** staan. Deze artikelen vind je in het kraampakket. Dit pakket krijg je in de meeste gevallen rond 30 weken zwangerschap thuisgestuurd. Wel moet je hiervoor de zwangerschap aangemeld bij je zorgverzekeraar.

Dan hebben we ook nog een samenwerking met Vegro. Dat betekent dat je kosteloos via ons hulpmiddelen kan bestellen. Deze hulpmiddelen worden gratis in de 37^{ste} week van de zwangerschap thuisbezorgd. (Dit wordt bij de kennismaking/intake besproken.) Mocht dit niet gebeurd zijn, mail dan gerust dan regelen we het alsnog.

Om jou en jullie baby tijdens de bevalling en in de kraamtijd goed bij te kunnen staan, adviseren we om onderstaande spullen zes weken voor de uiterekende datum in huis te hebben en te wassen voor gebruik.

Voor de baby:

- Zeepvrije was-gel.
- Baby lotiondoekjes.
- Zacht haarborsteltje en kammetje.
- 2 naadloze metalen kruiken met rubberdop en schroefdeksel.
- 2 kruikenzakken van katoen, badstof, molton (niet gewatteerd).
- 6 hemdjjes of rompertjes.
- 4 babypakjes of 4 truitjes met 4 broekjes.
- 2 babymutsjes.
- 2 paar sokjes.
- 6 spuugdoekjes. (Mag zeker meer)
- 1 tot 2 pakken wegwerpluiers.
- 18 katoenen hydrofiel luiers.
- 6 hydrofiele washandjes.
- 2 Omslagdoek en/of badstof babycape.
- Aankleedkussen.
- Wieg of ledikantje.
- Stevig polyether matras, minimaal 8 cm dik.
- 2 dekentjes wol of katoen.
- Lakentjes van katoen. (3 hoeslakentjes en 3 boven lakentjes)
- 6 molton onderleggers.
- Babybadje met hoge standaard of Tummy Tub.

Voor de kraamperiode:

- 2 doosjes met steriele gaaskompressen. **
- Flesje alcohol 70% (100 cc) **
- Afplaktape/schildertape. **
- 10 onderleggers = celstof incontinentiematrasjes. **
- 2 pakken kraamverband. **
- Bed zeil. **
- 1 pak zigzag watten. **
- 1 pak maandverband.
- 2 schone emmers, één voor wasgoed en één voor afval.
- Litermaat.
- Koortsthermometer digitaal. (Geen oor thermometer)
- Voldoende beddengoed.

Voor een thuisbevalling:

- 2 celstof kraammatrasjes. **
- Navelklem. **
- Plastic, zeil of afdekfolie. (Voor extra matras bescherming) **
- Afvalzakken.
- Douche Zeepompje.
- Washandjes, handdoeken.
- Noodverlichting, bijvoorbeeld een zaklantaarn.
- 1 rol toiletpapier.
- Plastic waskom/teiltje voor het wassen van de kraamvrouw.
- Kleine pedaalemmerzakken.

**Veel benodigdheden voor de bevalling en de kraamperiode zitten in een kraampakket.

Via ons te bestellen bij Vegro.

Gratis en wordt door de zorgverzekeraar vergoed.

Worden rond de 37^{ste} week van de zwangerschap thuisbezorgd.

- Po/ondersteek.
- Ruggensteun.
- Bedklossen.
- Douchekruk.

(De kraamverzorgster heeft een babyweegschaal bij zich.)