

# Advieslijst benodigdheden bevalling en kraamweek

Een goede voorbereiding zorgt voor rust. Zorg ervoor dat je alle artikelen in huis hebt die nodig zijn voor de bevalling en voor de verzorging van jouw baby tijdens de kraamperiode.

## Basisbenodigdheden kraamweek

- 1 matrasbeschermer 80x180 cm
- 1 onderlegger 60x90 cm
- 5 onderleggers 60x60 cm
- 1 steriele navelklem
- 1 flacon alcohol 70% (120 ml)
- 2 pakken kraamverband (à 12 stuks)
- 1 pak maandverband zonder plastic
- 2 doosjes wondkompresen 8,5x5 cm (à 16 stuks)
- 1 pak verbandwatten
- 1 rol luiertape

## Aanvulling voor de thuisbevalling

- 2 onderleggers 60x90 cm
- 3 onderleggers 60x60 cm

## Verdere benodigdheden

- 1 maatkan (om na te spoelen)
- 1 zeepompje ongeparfumeerd
- 1 rol toilet papier
- 2 plastic emmers
- 2 grote vuilniszakken
- 1 pak zout (om de bevallingswas te spoelen)
- noodverlichting (zaklamp)

## Benodigdheden voor de moeder

- 1 digitale koortsthermometer (geen oorthermometer)
- 3 sets bedverschoningen
- 2 slopen (om ondersteek in te doen)

## Benodigdheden voor de baby

- 1 digitale koortsthermometer (geen oorthermometer)
- 6 rompertjes in 2 maten
- setjes kleding in 2 maten
- sokjes
- 2 mutsjes
- 12 hydrofiel luiers (voor o.a. in wieg/bed, bij bad)
- 4 hydrofiel washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 1 babybadje of bademmer met standaard
- 1 luiieremmer of pedaalemmer met deksel
- 2 pakken wegwerpluiers of
- 18 katoenen luiers met
  - 1 doosje luierinleg en strikklips
  - veiligheidsspelden en luiertape
- lotion-/billendoekjes
- zeepvrije wasgel
- 2 babydekentjes
- 2 moltons of moltonhoezen
- 3 onderlakens of hoeslakens
- 3 bovenlakens
- 2 metalen naadloze kruiken
- 2 kruikenzakken

## Benodigdheden voor de baby (vervolg)

- 1 aankleedkussen
- 1 haarborstel en kammetje
- 2 badcapes of 2 grote handdoeken

## Bij borstvoeding

- eventueel zoogkompresen

## Bij kunstvoeding

- 2 flessen
- 2 spenen speciaal voor een pasgeborene
- 1 flessenborstel
- blik/pak kunstvoeding, soort voeding in overleg met verloskundige

## Benodigdheden voor huishoudelijke taken

- 1 dienblad
- 1 draagbare wasmand

## Benodigdheden te leen via Duxxie

[www.duxxie.nl](http://www.duxxie.nl), 088-1020100

- ondersteek
- bedverhogers/klossen, bovenkant matras minimaal 80 cm
- eventueel een ruggensteun
- eventueel een bed

## Adviezen & tips

vanuit een aanvullende zorgverzekering wordt een kraampakket vaak vergoed. Dit pakket bevat de 'medische' benodigdheden die je bij de bevalling en/of in het kraambed nodig hebt. Bekijk jouw verzekeringspolis of je het pakket gratis kan aanvragen of tegen betaling. Je kunt het ook kopen bij een apotheek of drogist. Kijk de inhoud van het kraampakket na op basis van deze advieslijst.

zorg ervoor dat je uiterlijk 6 weken voor jouw uitgerekende datum de benodigdheden in huis hebt.

vanuit hygiënisch oogpunt is het aan te raden om de babyuitzet van te voren te wassen. Bij voorkeur zonder wasverzachter; dit kan de babyhuid irriteren. Het gebruik van een wasdroger is prima.

op [www.veiligheid.nl/veiligslapen](http://www.veiligheid.nl/veiligslapen) en [www.veiligslapen.info](http://www.veiligslapen.info) vind je de meest actuele adviezen over veilig slapen voor jouw baby.