Jouw aantekeningen

Borstkolf

Wellicht heb je een borstkolf nodig, maar dit weet je van tevoren nog niet. Het is daarom niet nodig om in je zwangerschap al een kolf aan te schaffen. Mocht blijken dat je een kolf nodig hebt, dan kun je deze bij Isis Kraamzorg huren en/of kopen. Samen met je kraamverzorgende en/of je lactatiekundige kun je overleggen welke kolf voor jou het meest geschikt is.

Kraambank

Wanneer je een babyuitzet niet zelf kunt betalen, kun je bij onze Kraambank terecht. Kijk hiervoor op onze website: kraambank.nl

Isis Kraamzorg
Postbus 190, 8440 AD Heerenveen
K.R. Poststraat 131, 8448 EB Heerenveen
(0513) 727 042
info@isiskraamzorg.nl
www.isiskraamzorg.nl

1) www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen/veilig-slapen/veilig-slapen-tips
2) www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen/beddengoed
3) Veel benodigdheden voor de kraamtijd en de bevalling zitten in een kraampakket die je meestal via je verzekering krijgt. Check voor de zekerheid even of dit ook bij jouw verzekeraar het geval is.

isis kraamzorg

Liefs(t) Isis

Babyuitzet checklist

Op deze checklist vind je alle benodigdheden voor je bevalling thuis of in het ziekenhuis. Ook voor de verzorging van je kindje in de eerste weken vind je hier een overzicht van spullen die je nodig hebt.

Telefoonnummer Isis Kraamzorg

0513-727042

Voor de kraamtijd

Slapen [1]

- twee kruiken
- twee kruikenzakken
- wiegje en/of ledikantje (twee bij een tweeling)
- matras[2] , min. acht cm dik (twee bij een tweeling)
- twee dekentjes (vier bij een tweeling)
- drie hoeslakentjes (zes bij een tweeling)
- drie bovenlakentjes (zes bij een tweeling)
- drie molton luiers

Kleding

Bedenk bij de aanschaf van babykleding dat de maat die je nodig hebt afhangt van de grootte van je baby. Wanneer je veel aanschaft van de kleinste maat en je verwacht een grote baby, dan loop je het risico dat de kleertjes niet meer passen. Om je een indicatie te geven van welke maat bij welke lengte past hebben we onderstaande tabel toegevoegd.

Baby	Kledingmaat
Tot 50 cm	maat 50
51 tot 56 cm	maat 56
57 tot 62 cm	maat 62

Overigens vallen maten per merk nog weer verschillend uit. Kleertjes die handig zijn om in huis te hebben, zijn:

- rompertjes
- truitjes / broekjes of boxpakjes
- sokjes
- vestje of jasje
- twee mutsjes

Liefs(t) Isis

Badspullen

- badje/badstandaard / eventueel Tummy Tub
- twee omslagdoeken (vier bij een tweeling)
- zeepvrije wasgel

Verzorging

- commode (minimale hoogte 90 centimeter)
- voldoende beddengoed
- extra kussen / ruggensteun Medipoint
- opstapje / krukje
- bedklossen of een verhoogd bed (min. hoogte 80 cm.)
- aankleedkussen + hoezen
- haarborsteltje / kammetje
- 12 hydrofiele luiers (18 bij een tweeling)
- hydrofiele washandjes
- spuugdoekjes
- vaseline
- twee thermometers (geschikt voor rectaal gebruik)
- billendoekjes
- afvalemmertje + vuilniszakjes
- wegwerpluiers of voorgevormde katoenen luiers
- bidon of schone fles (om te spoelen na toiletgang)

Bij borstvoeding

- zoogcompressen
- een voedings-BH, zonder beugel, die aan het eind van de zwangerschap goed past.

Bij kunstvoeding

- één zuigfles + bijpassende speen (twee bij een tweeling)
- een blik of pak kunstvoeding
- flessen- en spenenborstel

Kraampakket [3]

- - een kraammatras
  - tien celstofmatjes
  - twee pakken kraamverband
  - twee doosjes steriele gaasjes
  - een pak watten
  - een flesje alcohol 70%
  - een navelklem

Huishoudelijk

- schoonmaakdoekjes
- emmer + schoonmaakmiddel
- dweil met stok

Voor de ziekenhuisbevalling

Klaarzetten vanaf week 36, ook bij een thuisbevalling

- toiletspullen
- twee pyjama's
- badjas
- twee setjes ondergoed
- twee paar warme sokken
- pantoffels / slippers
- ruim shirt voor de bevalling
- makkelijke kleding voor de terugreis
- spuugdoekje
- twee setjes babykleertjes
- babyjasje / -vestje
- babymutsje
- omslagdekentje voor onderweg
- zwangerschapskaart
- telefoon / camera + oplader
- autostoeltje
- muntgeld voor rolstoel (vaak € 2)
- geld voor parkeermeter
- eventuele schone kleding partner

Voor de thuisbevalling

- po / ondersteek
- twee emmers + vuilniszakken
- plastic zeil
- teiltje
- noodverlichting (zaklamp)

Tip: In verband met het spontaan breken van de vliezen is het verstandig om aan het eind van de zwangerschap je matras te beschermen.

Tip: Bescherm je autostoel, als je naar het ziekenhuis gaat met een celstofmatje uit je kraampakket.