**Uitzetlijst**

**Voor moeder** (een kraampakket met de volgende inhoud, vaak via zorgverzekering)

0 1 zak witte watten 0 1 steriele navelklem

0 1 bedzeil 0 5 celstof matjes

0 2 grote kraammatrassen 0 100 ml Alcohol (70%)

0 2 pakken kraamverband 0 2 pakken maandverband

0 2 netbroekjes 0 bedverhogers

0 5 steriele gaasjes (10x10 cm) 0 2 pakken steriele gaasjes (8,5 x 5 cm)

0 1 thermometer (een tweede is handig)

 **Voor de baby**

0 6 rompertjes of hemdjes \* 0 4 babypakjes/broekjes met shirt en sokjes \*

0 1 mutsje \* 0 1 haarborsteltje of kammetje

0 12 hydrofiel luiers \* 0 6 hydrofiel washandjes \*

0 2 pakken wegwerpluiers 0 1 pak billendoekjes

0 1 wieg of ledikantje 0 1 matras

0 2 onderlakens of hoeslakens \* 0 2 bovenlakens \*

0 2 dekens \* 0 2 moltons als matrasbeschermer \*

0 1 aankleedkussen 0 2 kruiken (bij voorkeur metaal) \*

0 1 babybadje en eventueel een bademmer 0 2 badcapes \*

0 1 luieremmer met deksel 0 6 spuugdoekjes \*

0 1 baby-wasgel (zeepvrij) 0 1 babylotion

0 1 billenzalf 0 1 verzorgende badolie

0 1 nagelvijltje

**Voor een thuisbevalling** (wat niet in een kraampakket zit)

0 2 emmers 0 2 grote vuilniszakken

0 goede verlichting en noodverlichting 0 po of ondersteek

**Wat klaar te leggen voor als je in het ziekenhuis gaat bevallen?**

Handig om dit van te voren (37 weken) in een koffer/tas klaar te hebben staan.

0 verzekeringspapieren en/of ponsplaatje

0 ondergoed 0 toiletspullen

0 ochtendjas en sloffen/slippers 0 kleding voor jezelf en jullie baby

0 telefoon met oplader 0 fototoestel

0 celstofmatje voor in de auto 0 geld

0 eventueel geboorteplan

**Bij borstvoeding (aan te raden)**

0 1 voedingsbeha (een tweede is handig) 0 1 pak zoogcompressen

0 1 tepelcrème

**Bij flesvoeding**

0 2 spenen, speciaal voor pasgeborenen \* 0 2 flessen \*

0 1 flessenborstel 0 flessenwarmer

0 1 pak babyvoeding (nr 1)

\* bij meerlingen aantallen aanpassen V1