

Uitzetlijst

Voor (aanstaande) ouders is het soms lastig te bepalen welke artikelen zij in huis moeten hebben voor de bevalling en de weken erna. In deze uitzetlijst vindt u alles wat u nodig heeft. Zijn er specifieke zaken nodig, dan hoort u dit van uw verloskundige of huisarts.

Wij adviseren om de volgende artikelen rond de 7e zwangerschapsmaand in huis te hebben. Sommige zorgverzekeraars verstrekken een kraampakket waarin het merendeel van onderstaande artikelen zit.

✓ U kunt hieronder aanvinken welke artikelen u in huis heeft.

- maandverband (2x)
- kraamverband (2x, bij thuisbevalling 3x)
- 10 celstofmatjes
- 2 thermometers (geen oorthermometer)
- 1 (pompje vloeibare) zeep

Voor de verzorging van uw baby:

- 250 gram zigzagwatten
- 2 pakken steriele gaasjes 16/16
- 50 cc alcohol 70%
- 12 hydrofiel luiers (worden gebruikt voor afdrogen van de baby)
- babyzeep en babyzalf (indien gewenst)
- hemdjess en/of rompertjes (2 maten)
- babypakjes (truitjes/broekjes of gehele pakjes)
- 6 spuugdoekjes
- 6 katoenen washandjes
- 2 babycapees
- 2 katoenen mutsjes
- 2 kruikenzakken van katoen, badstof of flanel
- borsteltje en kammetje (indien gewenst)
- 1 afvalemmer
- babybad met bijpassende standaard of een Tummytub
- 2 onderlakens
- 2 bovenlakens
- 2 dekentjes waarvan 1 wol, het ander katoen of wol
- 2 naadloze metalen goedgekeurde kruiken

Bij flesvoeding:

- 2 flessen en 2 spenen van hetzelfde merk
- 1 flessenrager

Wij adviseren om alle babyartikelen voor gebruik zonder wasverzachter te wassen, omdat wasverzachter de babyhuid kan irriteren.

Vluchtkoffertje

Een vluchtkoffertje is voor wanneer u (onverwacht) in het ziekenhuis gaat bevallen. In het vluchtkoffertje zitten:

- de verzekeringspapieren
- toiletartikelen
- schoon nachthemd
- eventueel foto/filmapparatuur
- lijst met belangrijke telefoonnummers

Materiaal lenen

Via de thuiszorgwinkels is het mogelijk de volgende spullen te lenen: (ongeveer drie weken voor uw uitgerkende datum):

- ondersteek
- bedverhogers

Adressen voor verhuur:

www.thuiszorgwinkel.nl

www.vitaalgroep.nl

www.medipoint.nl

www.vegro.info

Koopadviezen

Om u te helpen bij de aanschaf van artikelen geven wij onderstaand een aantal adviezen, gebaseerd op de richtlijnen van Stichting Consument en Veiligheid

www.veiligheid.nl

telefoon 020-5114567

Ledikant

Enkele tips bij de aanschaf van een ledikant:

- Een lattenbodem ventileert het beste.
- Het bedje behoort glad afgewerkt te zijn, zonder gevaarlijke punten, uitsteeksels, schroeven of splinters.

Enkele gebruikstips:

Plaats het ledikant bij voorkeur niet voor een raam en niet vlak naast de verwarming;

Wilt u een ledikant opknappen, gebruik dan loodvrije verf en doe het vroeg in de zwangerschap.

www.veiligslapen.info

Matras

De dikte van een matras dient minimaal 8 centimeter te zijn. De matras mag niet te zacht zijn. De meeste matrassen zijn gemaakt van polyether en kunnen een afdeklaag hebben van kokos of schapenwol. Oude matrassen zijn vaak gevuld met bijvoorbeeld kapok of zeegras. Hier zijn veel kinderen overgevoelig voor, koop daarom liever een nieuwe matras.

Kruik

Wij adviseren een metalen kruik met meerdere windingen in de schroefdop en in de dop een rubber afsluitplaatje. De kruik mag geen naden hebben. Elke kruik met een keurzegel van de Nederlandse Vereniging van Huisvrouwen (Groenzegel) voldoet aan deze eisen.

NB Het gebruik van een kersenpittenkruik, gelkruik of warmwaterzak voor de baby wordt afgeraden. De Belly Babywarmer mag wel gebruikt worden.