



# De ultieme uitzetlijst



Handige checklist voor  
aanstaande moeders

**HANDIGE  
CHECKLIST**

Een goede bevalling en geweldige **kraamtijd** beginnen met de juiste voorbereiding. Deze **checklist** helpt jou daarbij. Stel al je vragen tijdens het intakegesprek of via **telefoon, e-mail** of onze **handige chat**.



Veel van onderstaande artikelen vind je in onze webshop. Bestel hier ook je bedverhogers, ondersteek en ruggensteun  
[www.dadashop.nl](http://www.dadashop.nl)



## Kraampakket\*\*

- 8 celstof matjes
- 1 pak steriele gaasjes
- 1 pak watten a 50 gram
- 1 steriele navelklem
- 1 zeppompje, ongeparfumeerd of handgel
- 1 flesje alcohol à 70%
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband
- 2 kraammatrasjes (dun)
- 1 pak kraamverband (groot) of 1 pak papieren inlegluiers
- een bedzeil of waterafstotend molton hoedlaken (5/6 weken van te voren op het matras leggen, zeil eventueel vastmaken met (dubbelzijdig) tape)

## Verdere benodigheden

- 1 rol toiletpapier
- 1 pak zout (om de bevallingswas te spoelen)
- 2 emmers (waarvan 1 nieuwe of schone emmer om het babybadje te vullen)
- 2 vuilniszakken
- 1 doos tissues
- noodverlichting (zaklamp)
- 1 zeppompje, ongeparfumeerd of handgel (wanneer deze niet in het kraampakket zit)
- 1 flesje desinfectant (als de verloskundige dit wenst)
- 1 maatkan of flesje met spuitdop (om na te spoelen)
- 1 pakje plastic boterhamzakjes (voor verwijdering maandverband)
- 1 paar lange steriele handschoenen (verplicht bij gebruik van een bevalbad bij een thuisbevalling)\*\*\*

## Moeder

- 1 digitale koortsthermometer (geen oorthermometer)
- 3 sets bedverschoningen (2 bij aanwezigheid van een droger)

## Baby

- 1 digitale koortsthermometer (geen oorthermometer)
- minimaal 3 rompertjes maat 50-56 en 62-68\*
- minimaal 3 setjes kleding in maat 50-56 en 62-68\*
- 2 mutsjes\*
- 12 hydrofiel luiers/- doeken\*
- 6 hydrofiel washandjes\*
- 8 spuugdoekjes\*
- 2 pakken wegwerpluiers of 18 katoenen luiers (voorgevormd) met toebehoren\*
- wieg of ledikantje en matras\*
- 2 moltons of moltonhoezen\*
- 3 onderlaktentjes of hoedlaktentjes (2 indien een droger aanwezig is)\*
- 3 bovenlaktentjes (2 indien een droger aanwezig is)\*
- 2 dekentjes\*
- 2 aluminium naadloze kruiken\*
- 2 kruikenzakken (niet gewatteerd)\*
- 1 aankleedkussen
- 1 babybadje en 1 badstandaard (lieft met afvoerstop)
- baby wasgel
- 1 haarborstel en kammetje
- 2 badcapes of 2 grote badhanddoeken\*
- vaseline (voor billen/gezicht)
- eventueel kartonnen nagelvijltje

## Bij kunstvoeding

- 2 flessen\*
- 2 spenen speciaal voor pasgeborene\*
- 1 flessenragger
- soort voeding in overleg met verloskundige of huisarts

## Bij borstvoeding

- voedings-BH (2 of 3)
- zoogcompressen
- (eventueel) bewaarbakjes of -zakjes
- (eventueel) voedingskussen

## Vitamines

- Vitamine K alleen bij borstvoeding
- Vitamine D zowel bij kunst- als bij borstvoeding

## Benodigheden voor huishoudelijk taken:

- 6 huishouddoekjes (te wassen op 60 °C)
- 1 dweil
- 1 dweilstok
- 1 draagbare wasmand

## Tips:

- Bekijk de sites [www.ncj.nl](http://www.ncj.nl) en [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) voordat je een aankoop doet. Hier vind je informatie over de verschillende benodigde producten.
- Problemen met borstvoeding, komt het niet goed op gang of wil je kolven omdat je weer gaat werken? Bestel dan een elektrische borstkolf via [www.dadashop.nl](http://www.dadashop.nl).
- Was de babyuitzet vooraf i.v.m. hygiëne voorkom eventuele huidirritatie van de baby. Gebruik geen wasverzachter. Droger in de wasdroger is geen bezwaar.

\* Deze artikelen aanpassen naar het aantal kinderen. Verwachten jullie kleine kindjes, pas hier dan ook de maat van de kleding op aan.

\*\* Iedereen die gaat bevallen heeft een kraampakket nodig. Vraag deze aan via je zorgverzekeraar of bestel deze via [www.dadashop.nl](http://www.dadashop.nl).

\*\*\* Let op: Als je gebruik maakt van een bevalbad bij een thuisbevalling dan dien je te zorgen voor lange steriele handschoenen voor de kraamverzorgende. Zonder deze handschoenen mag zij niet assisteren bij de badbevalling.