



ZWANGER! 5 ZAKEN WAAR JE VAST NOG NIET AAN HEBT GEDACHT

Zwanger!

5 zaken waar je vast nog niet aan hebt gedacht

Inhoud

Inhoud	2
1. Check je zorgverzekering	3
Kosten tijdens je zwangerschap.....	3
Kosten na je bevalling	4
Extra tips	5
2. Train je bekkenbodern	6
Sorry, wélke bodern?	6
Problemen.....	6
Onzichtbaar oefenen	6
3. Zorg voor je huid	8
Masker	8
Jeugdpuistjes revival	8
Jeuk!	9
4. Maak een tandartsafspraken	10
Een tand per kind	10
Schuldige	10
Risico	10
Ziek, zwak en misselijk	10
Snacken en snaaien.....	10
Dus.....	11
Op de foto	11
5. Ga zwangerschapsdementie te lijf	12
Geen fabeltje.....	12
Progesteron.....	12
Slaap je slim	12
Tunnelvisie, hoezo?.....	12
Een ei, hoort erbij	13
Omega 3	13
Remedies.....	13
Uitzetlijstje	14

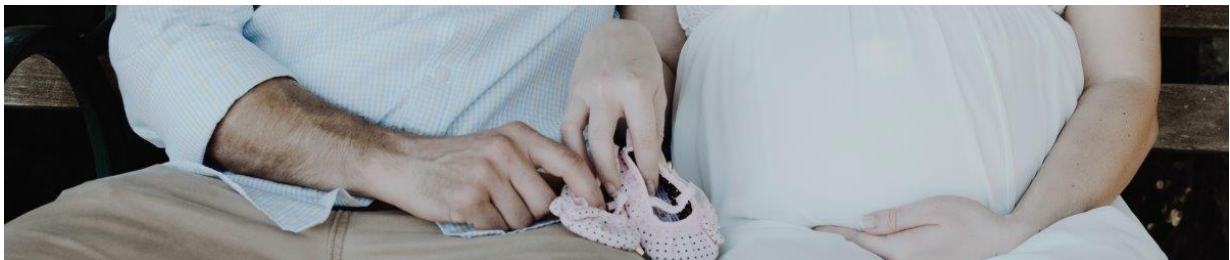
1. ♥ Check je zorgverzekering

Als je tegen het einde van het kalenderjaar zwanger blijkt, is het goed om je zorgverzekering eens grondig na te kijken. Het is nu een goed moment om over te stappen.

Zit je net in het begin van het jaar en heb je alleen een basisverzekering? Of een laag aanvullend pakket? Bij veel zorgverzekeraars kun je bij een zwangerschap toch halverwege het jaar éénmalig je aanvullende verzekering verhogen of er alsnog één afsluiten.

Maar sla voordat je hals-over-kop overstapt of bijverzekert, eerst eens aan het rekenen met de extra kosten die je verwacht en het jaarlijkse bedrag dat een aanvullend pakket zou kosten.

Misschien valt bijverzekeren voor jou niet eens zo gunstig uit.



Van de volgende kosten loont het de moeite om ze te checken.

Kosten tijdens je zwangerschap

♥ Een kraampakket

Sommige verzekeraars vergoeden het kraampakket als je dit zelf aanschaft, bijvoorbeeld via onze [DaDaShop.nl](https://www.dada-shop.nl). Bij andere maatschappijen krijg je een eigen kraampakket van de zorgverzekeraar thuisgestuurd. Handig dus om even na te gaan.

♥ Een poliklinische bevalling als dit niet medisch noodzakelijk is

Bij een medische indicatie vallen de kosten voor een poliklinische bevalling onder het basispakket. Kies je er zelf voor om in het ziekenhuis te bevallen, dan spreekt met van een poliklinische bevalling. De eigenbijdrage bij een poliklinische bevalling of Geboortecentrum ligt rond de 230 eur (2022). Meer informatieve over mogelijke aanvullende vergoedingen vind je op [zorgwijzer.nl](https://www.zorgwijzer.nl)

♥ Een zwangerschapscursus

Tijdens je zwangerschap is een zwangerschapscursus prettig om te ontspannen, contact te maken met je kindje, mede-zwangeren te ontmoeten, je partner erbij te betrekken of nieuwe technieken te leren. Zoveel redenen, zoveel cursussen zouden we haast zeggen, van sportief tot meditatief. We hebben een [handig overzicht](#) van de mogelijkheden op onze website staan. Weet je wat je wilt? Check dan bij je zorgverzekeraar of dit door ze vergoed wordt.

♥ Een borstvoedingscursus

Ben je van plan borstvoeding te gaan geven? Dan kun je je goed voorbereiden met een borstvoedingscursus. Check je zorgverzekering dus op dekking voor lactatiekundige zorg. Nieuwsgierig wat je kunt verwachten van de cursus? [Sanne vertelt het](#) je graag.



Kosten na je bevalling

Ook in de tijd na je zwangerschap zul je nog tegen bijzondere kosten aanlopen. Het is de afweging waard om deze met een goed gekozen aanvullende verzekering te dekken.

♥ Kraamzorg

De eerste kosten na je bevalling zullen ongetwijfeld voor kraamzorg zijn. Deze zorg valt onder de basisverzekering, maar er wordt wel een eigen bijdrage gevraagd van €4,70 per uur kraamzorg (landelijke tarieven 2022). Dit valt overigens niet in de eigen bijdrage-ruimte van je polis.

Uitgaande van gemiddeld 49 uur (minimaal 24 tot maximaal 80 uur) kraamzorg kan dit bedrag flink oplopen. Een aanvullende verzekering kan dit geheel of gedeeltelijk dekken. Let er wel op dat je een kraamzorgorganisatie kiest die een contract heeft met jouw verzekeraar. Zo heeft Kraamzorg de Waarden contracten met alle zorgverzekeraars.

♥ Deskundig advies bij borstvoeding

Borstvoeding is heel natuurlijk. Maar het gaat niet altijd vanzelf. Soms wil je daarom advies van een specialist, de lactatiekundige. Consulten, maar ook de aanschaf van een borstkolf zijn kosten die je liever gedekt wil hebben.

Check je zorgverzekering dus op lactatiekundige zorg.

♥ Fysiotherapie

Tijdens je zwangerschap, maar ook na je bevalling, kun jij soms fysiotherapie nodig hebben voor problemen met je bekken of onderrug. Sommige kindjes hebben er na de bevalling ook baat bij.

Een overweging waard dus.

Extra tips

♥ Het onderling vergelijken van verzekeringen is soms lastig.

Colijn is hierbij een [handige tool](#).

♥ ♥ Kies je na wat rekenwerk toch voor een duurder pakket? Onthoud dan dat je partner en de rest van het gezin gewoon op hun huidige pakket verder kunnen. Dat scheelt weer!

♥ ♥ ♥ Meld je kindje binnen 4 maanden na de geboorte aan bij je zorgverzekeraar. Als jij de uitgebreidste polis hebt, schrijf hem of haar dan op jouw polis bij.

2. ♥ Train je bekkenbodern

Tijdens je zwangerschap is er een deel van je lichaam dat - naast je boller wordende buik - ineens heel hard moet werken: je bekkenbodern. Je kunt er tijdens en na je zwangerschap heel veel profijt van hebben als je je bekkenbodern een beetje aandacht schenkt.

Sorry, wélke bodern?

Lastig misschien zul je denken, want je bekkenbodern zie je niet. Tijd voor wat anatomie: aan de onderkant van je bekken vormt je bekkenbodern een soort hangmatje van spieren dat de organen in je buik, dus ook je groeiende baarmoeder, ondersteunt. Ze lopen achter van je stuitje naar je schaambeentje aan de voorkant, en van je ene zitbeentje naar het andere. Hoe voel je ze? Simpel: het zijn de spieren die je hard aan het werk zet als je nodig moet plassen of als je een windje wil tegenhouden.



Problemen

Je bekkenbodernspieren ondersteunen ook je onderrug. Logisch dus dat ze het bij een zwangerschap pittig te verduren krijgen. Het zijn tevens de spieren die bij een natuurlijke bevalling je kindje erlangs moeten laten. Tijdens de bevalling wordt je bekkenbodern dan ook flink opgerekt. Je lichaam maakt hiervoor in aanloop naar de bevalling het hormoon relaxine aan. Dit maakt je bekkenbodernspieren en de omliggende banden en weefsels slapper. Handig van de natuur, maar wel vervelend als tijdens je zwangerschap alles al wat 'losser' gaat zitten. Het kan leiden tot urine-verlies tijdens een niesbui, maar ook bekkenpijn of zelfs bekkeninstabiliteit.

Onzichtbaar oefenen

Een deel van deze kwalen kun je ondervangen of verlichten en er daarbij voor zorgen dat je bevalling zo soepel mogelijk verloopt.

Als eerste: ontzie ze een beetje. Als jij overdags actief bent (lopen, staan, bukken, tillen) zijn jouw bekkenbodernspieren dit ook. Geef ze gedurende de dag regelmatig rust (en jezelf ook) door tussendoor even te gaan zitten of liggen.

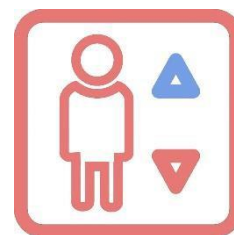
Daarnaast kun je oefeningen doen. En omdat je bekkenbodern zo lekker vanbinnen verstopt zit, kun je de meeste dus ook ongemerkt doen. Van je bureaustoel in een overbevolkte kantoortuin tot in de trein of supermarkt.

♥ De lift

Stel je bekkenbodem voor als een lift op de begane grond. Span nu je bekkenbodemspieren stevig aan. Dit is de bovenste verdieping. Ontspan weer en probeer nu een tussenstap (eerste verdieping) in te voegen door ze half aan te spannen. Ga dan weer naar de bovenste verdieping. Voeg zo steeds meer tussenverdiepingen in.

Laatste stap. Ga eens met de lift naar de kelder. Dus laat alles éxtra los. Hiermee leer je vooral je bekkenbodem te ontspannen en te openen. Deze techniek kun je bij de bevalling vast goed gebruiken.

Tip: ga eerst even naar de wc om te plassen. Zo voorkom je ongelukjes...



♥ De shopper

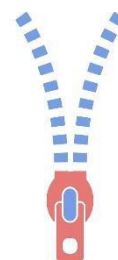
Span terwijl je staat je bekkenbodemspieren licht aan. Ongeveer verdieping 1 van de lift uit de vorige oefening. Probeer nu een stukje ermee te lopen, terwijl je dit volhoudt. Ben je in de supermarkt? Focus dan op een schap dat je wilt halen met aangespannen spieren en leg die focus steeds een stukje verder.



♥ De jeans

Voor deze oefening moet je wel even gaan liggen. Gebruik een stevige matras of een fitnessmatje. Ga op je rug liggen en trek je knieën op. Duw nu je onderrug stevig tegen het matje aan, hierdoor kantelt je bekken licht naar achter. Het lijkt een beetje op de beweging die je maakt als je liggend de ritssluiting van een veel te strakke spijkerbroek wilt dichtdoen.

Zorg wel dat je stuitje niet van de grond komt.



Herhaal deze oefeningen zo'n 10x per oefening. En zo vaak per dag als je wilt.

Gebruik deze aanspantechniek ook als je iets moet tillen, of duwen zoals een karretje in de supermarkt. Je rug zal je dankbaar zijn.

3. ♥ Zorg voor je huid

Vanbinnen gebeurt er in je lichaam natuurlijk van alles als je zwanger bent, maar er zullen ook flink wat veranderingen te zien zijn in je buitenlaagje: je huid. Het hormoon (daar zijn ze weer!) oestrogeen zorgt ditmaal voor de verrassingen. Die welbekende blozende uitstraling is er een van, en dat vinden we helemaal niet erg. Maar wat nu als je last krijgt van jeuk, vlekken of bultjes? Dan is het tijd om je badkamerritueel eens goed onder de loep te nemen en de etiketten van je potjes met smeerseltjes te lezen.



Masker

Dat bruine kleurtje 's zomers komt door de reactie van je pigment. En pigment wordt geregeld door je... hormonen. Niet zo verwonderlijk dus dat in je zwangerschap ook dit verandert. Zo krijgt meer dan de helft van de vrouwen last van een zwangerschapsmasker: een donkere verkleuring van de huid op je voorhoofd, neus en wangen. Omdat ook dit gebeurt onder invloed van zonlicht, is een dagcrème met Uv-filter ook 's winters aan te raden. Ga je echt van de zon genieten, neem dan een zeer goede zonnebrandcrème (factor 50) om een vlekkerig bruine teint te vermijden.

Jeugdpuistjes revival

Wát nou, gezonde gloed, zul je misschien denken als je voor de spiegel staat. Je bent de puberteit voorbij, maar de acne lijkt een ware *come back* op je gezicht te beleven. De extra talgproductie onder invloed van het oestrogeen-gehalte in je lichaam kan bij de één voor die gezonde glans zorgen en bij de ander voor puistjes. Dan hebben dode huidcellen zich opgehoopt en sluiten je poriën af. Maar ga nou niet schrobben of scrubben: je zwangere huid is hier nu te gevoelig voor dus zo kun je de boel verergeren. Wat wel helpt is twee keer per dag reinigen met een mild product, zonder alcohol.



Jeuk!

Jeuk in de zwangerschap heeft een aantal oorzaken, maar gelukkig ook een aantal oplossingen om dit soms gekmakende fenomeen wat te verlichten.

♥ Je huid rekt natuurlijk enorm op rond je taille waardoor deze kan gaan trekken en jeuken. Houd deze dan ook soepel door dagelijks te smeren met een goede, vocht inbrengende crème, of een huidolie.

♥ Tijdens je zwangerschap draait je bloedsomloop op volle toeren. Maar een betere doorbloeding betekent ook dat je het sneller warm krijgt. En dat gaat kriebelen! Kleed je dus niet te warm, vermijd synthetische 'zweet'stoffen en kies voor katoen. En werk met laagjes kleding die je kunt 'afpellen' zodra je een hittegolfje voelt opkomen.

♥ Hormonen, hormonen... Je huid is door deze lollige jongens overal droger dan normaal en trekt en jeukt dan flink. Maak van je douchebeurt een kort erin-eruit-ritueel, zet het water niet te warm en probeer af te sluiten met een zo koud mogelijke straal. Smeer er daarna op los op die armen en benen.

♥ Je huid kan plots anders reageren op verzorgingsproducten. Kies nu even voor PH-neutrale en ongeparfumeerde crèmes, smeerseltjes en shampoo.

♥ Koel water verlicht. Drink zo'n 8 glazen per dag om je huid van binnenuit te helpen. Zijn er plekken die extreem jeuken? Probeer dan eens koude, natte kompressen aan te brengen. Ook verfrissende gel of mentholpoeder van de drogist kan helpen.

O ja, en een laatste, uitdagende tip: probeer niet te krabben...

4. ♥ Maak een tandartsafspraak

Terwijl jij vast al in de weer bent met je agenda en de afspraken met je verloskundige, raden we je aan om nóg een afspraak in te plannen die belangrijk is voor jouw gezondheid en die van je kindje: de tandarts.

Een tand per kind

Ken je het gezegde: iedere zwangerschap kost een tand? Vroeger dacht men dat de kalk voor de botten van je kindje rechtstreeks aan jouw gebit werd onttrokken. Dat is niet zo, maar er zit wel een kern van waarheid in: je mondgezondheid verandert bij een zwangerschap en kan voor problemen zorgen.

Schuldige

Na je puberteit is je zwangerschap een tweede periode van een enorme ‘hormonenhussel’. Het gehalte van het hormoon progesteron in je lichaam neemt nu snel toe en zorgt voor een goede doorbloeding. Dat is fijn, maar in je mond heeft dit vaak een neveneffect en kun je rood, gezwollen en bloedend tandvlees krijgen. Dit wordt zwangerschaps-tandvleesontsteking genoemd. Ook een vieze smaak in je mond, wiebelende tanden of een slechte adem kunnen op deze kwaal duiden. Herken je dit? Maak dan voor de zekerheid meteen even een afspraak met je tandarts of mondhygiëniste.

Risico

Want we willen je natuurlijk niet meteen de stuipen op je (zwangere) lijf jagen – je hebt al zoveel aan je hoofd – maar onderzoek wijst uit dat een tandvleesontsteking die je verwaarloost, een risico kan opleveren op een vroeggeboorte of een kindje met een laag geboortegewicht. Dit heeft te maken met de ontstekingsbacteriën in je bloed. Gelukkig laat het behandelen van de ontsteking dit risico meteen flink dalen.

Ziek, zwak en misselijk

Als je last hebt van ochtendmisselijkheid kan het voorkomen dat je moet overgeven. Het eerste dat je dan graag zou willen is even je tanden poetsen. Toch is dit niet zo’n goed idee. Maagzuur maakt je tandglazuur tijdelijk zachter en met direct poetsen kun je dit beschadigen. Spoel daarom eerst met water of mondwater en wacht even met die tandenborstel. Kun je juist geen tandenborstel (achter) in je mond verdragen? Kies dan voor een kleinere kop. Zo heb je minder last.

Snacken en snaaien

Als je vaak misselijk bent eet je waarschijnlijk steeds hele kleine beetjes. Ook als je buik groeit en je snel vol zit of juist als je voortdurend trek hebt, schiet het aantal momenten dat je iets eet of drinkt omhoog naar soms wel meer dan tien per dag. En daarmee ook de kans op gaatjes... Probeer in ieder geval je zoete snoepmomenten te beperken en drink vaak water.

Dus...

- ♥ Maak een afspraak bij je tandarts zodra je weet dat je zwanger bent.
- ♥ Poets je tanden twee maal per dag, twee minuten lang en gebruik een tandpasta met fluoride. Word je ineens misselijk van je eigen, vertrouwde tandpasta? Kies dan eens een ander merk.
- ♥ Sla tandenstokers, flossdraad en tandenragers in, om de ruimte tussen je tanden en kiezen te reinigen. Hier hoopt de tandplak zich vaak op.
- ♥ Probeer om niet eindeloos de hele dag door te eten en neem niet altijd zoete dingen. Drink er een glas water na, of kies eens voor kauwgom.

Op de foto

Schrik je omdat je tandarts een röntgenfoto van je mond wil maken? Wees gerust, deze zijn niet schadelijk voor je kindje. De straling is zo lokaal dat het niet eens in de buurt van je buik komt. Licht je tandarts natuurlijk wel even in over je zwangerschap.

Verzorg jij je mond goed? Dan is de kans groot dat ook jouw kindje straks een sterk en gezond gebit heeft!

5. ♥ Ga zwangerschapsdementie te lijf

Je begint het na de eerste maanden zwangerschap vast al te herkennen: je loopt naar de keuken om iets te halen, maar tegen de tijd dat je bij je keukenkastje staat ben je glad vergeten wat het ook alweer was. Of die naam van die ene kennis van die eh... dinges! Verder lijkt je wel een klunzige puber die over zijn eigen voeten struikelt en vind je je haarborstel terug in de koelkast.

Wees gerust, dit zijn allemaal symptomen die bij je zwangerschap horen.

Geen fabeltje

Zwangerschap wordt omgeven door veel fabeltjes, maar het fenomeen vergeetachtigheid tijdens die 9 maanden is door meerdere onderzoeken echt bewezen. Het heeft zelfs een officiële naam: zwangerschapsdementie. Niet zo erg als werkelijke dementie, want die is onomkeerbaar. Jouw vergeetachtigheid en 'wazige brein' gaan echt over. Al kan dit tot wel enige maanden ná de bevalling duren. Maar hoe komt het nou? En wat kun je er zelf tegen doen?

Progesteron

Je lichaam is tijdens je zwangerschap al zo'n kermis van hormonen, dat het je niet zal verbazen dat die ook bij deze 'kwaal' een vinger in de pap hebben. Het vrouwelijke hormoon progesteron bijvoorbeeld, dat zorgt voor een goede conditie van je baarmoeder en je kindje dus beschermt. Hersenwetenschapper Guido van Wingen en zijn collega's van het UMC St. Radboud hebben echter ontdekt dat een hoge dosis progesteron ook de opslag én het weer bovenhalen van informatie bemoeilijkt. De zones in je brein waar dit gebeurt, zijn door dit hormoon namelijk een tikje lomer. Wellicht een troost: je kunt het dus gewoon niet helpen dat je van de 2 boodschappen die je moest halen er nog maar 1 weet.

Slaap je slim

Last van je rug, zorgen die rondjes blijven draaien door je hoofd, je steeds meer in de weg zittende buik en allerhande zwangerschapskwaaltjes... Deze mix kan ervoor zorgen dat je minder goed en minder lang slaapt. En daar hebben we dus boosdoener nummer 2. Bij slaaptekort neemt je reactievermogen namelijk drastisch af en dat kan nét het verschil maken tussen dat kopje op tijd op kunnen vangen of een fractie van een seconde te laat zijn en het op je teen krijgen. Of remmen voor een rood stoplicht...

Tunnelvisie, hoezo?

Lijkt de wereld om jou heen ook plots volledig te bestaan uit vrouwen met dikke buiken, vaders met kinderwagen en winkels met de schattigste babyspullen? De wereld heeft zich natuurlijk niet aan jou aangepast, maar je lijdt aan een vorm van tunnelvisie: jou valt op waar je hoofd vol van is. Daarbij keer je je in de loop van je zwangerschap steeds meer naar binnen en richt je je op de komst van je kindje. Andere, praktische zaken kunnen daardoor volledig je ene oor in en het andere oor net zo hard weer uit gaan.

Een ei, hoort erbij

Je lichaam zorgt uiterst goed voor je kindje. En daarom moet jij extra goed voor jezelf zorgen. Zo gaat er een groot deel van de B-vitamine genaamd choline die jij nodig hebt, naar de ontwikkeling van de hersenen van je kindje. En dat merk jij door een geheugen dat je vaker dan normaal in de steek laat. Vul je choline-gehalte dus aan. Het is in grote hoeveelheden aanwezig in eierdooiers en in mindere mate in peulvruchten en (orgaan)vlees.

Omega 3

Er zijn aanwijzingen dat het eten van vette vis helpt tegen zwangerschapsdementie. Dit komt door de omega 3-vetzuren die hierin zitten. De ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel van je kindje vraagt om deze vetzuren en die gaan weer van jouw voorraadje af. Hou dit dus op peil met een lekkere portie vis op z'n tijd.

Remedies

- ♥ **Lijstjes**, lijstjes, Post-its en spiekbriefjes. Als het niet meer in je hoofd past, zet het dan op papier. En stop in elke zak, jas en tas een notitieblokje. O ja, vergeet die pen niet.
- ♥ **Laat je rijden**. Je reactievermogen staat tijdelijk wat lager afgesteld. Helemaal niet gek dus om iemand anders te vragen om op dat krukje te balanceren, of om je te laten chauffeursen als je merkt dat je zelf wat trager reageert in het verkeer.
- ♥ **Tank bij**. Eet 1 tot 2 keer per week een portie vette vis, zoals makreel, zalm (geen rauwe) of tonijn en kies vaker voor een boterham met ei...
- ♥ **Hulpstukken**. Koop bijvoorbeeld een kookwekker. Natuurlijk weet je hoe laat de aardappels van het vuur moeten. Maar weet je dat een kwartier later nog steeds?
- ♥ **Steun**. Gebruik je partner, vriendin of collega als wandelend geheugensteuntje en vraag hen om je zaken te helpen onthouden.
- ♥ **Partner in crime**. Ga altijd met z'n tweeën naar een belangrijke afspraak (verloskundige of arts). Twee onthouden meer dan één en jij krijgt de informatie nu misschien anders binnen dan de ander.
- ♥ **Versimpel** je leven. Bedenk vaste plekken voor je sleutels, zonnebril, telefoon en alles wat je voortdurend kwijt bent.
- ♥ **Humor**. Accepteer het gewoon. Wees de eerste om er luchtig grapjes over te maken en besef dat het ook gewoon weer over gaat.

♥ Uitzetlijstje

Alles netjes op een rijtje en niets meer vergeten, dat kun je tijdens je zwangerschap wel gebruiken.

Print daarom ons handige uitzetlijstje uit en streep af wat je hebt aangeschaft.
Hoef je dat alvast niet meer te onthouden!



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**.



Uitzetlijst

Veel van onderstaande artikelen vind je in onze webshop. Bestel hier ook je bedverhogers, ondersteek en ruggesteun www.dadashop.nl



Kraampakket

- 5 celstof matjes
- 1 pak steriele gaasjes
- 1 pak watten a 50 gram
- 1 steriele navelklem
- 1 zeppompje, ongeparfumeerd
- 1 flesje alcohol à 70%
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband
- 2 kraammatrasjes (dun)
- 3 celstof matjes
- 1 pak kraamverband (groot) of 1 pak papieren
- inlegluiers

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
- noodverlichting (zaklamp)
- 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)
- een bedzeil (voor het bed van de kraamvrouw)

Moeder

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

Baby

- 1 digitale koortsthermometer (geen oor- of infraroodthermometer)
- minimaal 3 rompertjes maat 50-56*
- minimaal 3 setjes kleding in maat 50-56*
- 2 mutsjes*
- 12 hydrofiel luiers/- doeken*
- 6 hydrofiel washandjes*
- 8 spuugdoekjes*
- 2 pakken wegwerpluiers of 18 katoenen luiers (voorgevormd) met toebehoren*
- wieg/ledikantje*
- matras*
- 2 moltons of moltonhoezen*
- 3 onderlaktentjes of hoeslaktentjes (2 bij aanwezigheid van een droger)*
- 3 bovenlaktentjes (2 bij aanwezigheid van een droger)*
- 2 dekentjes*
- 2 aluminium naadloze kruiken*
- 2 kruikenzakken*
- 1 aankleedkussen
- 1 babybadje en 1 badstandaard
- baby wasgel
- 1 haarborstel en kammetje
- 2 badcapes of 2 grote badhanddoeken*
- vaseline (voor billen/gezicht)

Kunstvoeding

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

Borstvoeding

- bewaarbakjes of -zakjes
- voedings-BH (2 of 3)
- zoogcompressen
- vitamine K
- (eventueel) borstvoeding startpakket (www.dadashop.nl)

Huishoudelijk

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

Voordat je je aankopen gaat doen is het raadzaam om de site www.ncj.nl en www.veiligheid.nl te raadplegen. Hier vind je informatie over verschillende benodigde producten.

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

Tips:

- Komt de borstvoeding niet goed op gang, heb je problemen met de borstvoeding of wil je kolven omdat je weer gaat werken? Bestel dan een elektrische borstkolf via www.dadashop.nl.
- Het is aan te bevelen de baby uitzet vooraf te wassen ivm hygiëne en eventuele huidirritatie van de baby. Gebruik geen wasverzachter. Drogen in de wasdroger is geen bezwaar.