



# 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 rugsteun [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

## 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 oorthermometer)
- 3 sets bedverschoningen (2 bij aanwezigheid van een droger)

## Baby

- 1 digitale koortsthermometer (geen oorthermometer)
- 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 hoelaktentjes (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](http://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](http://www.ncj.nl) en [www.veiligheid.nl](http://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:

1. Komt de borstvoeding niet goed op gang, heb je problemen met de borstvoeding of wil je kolven omdat je weer gaat