



# 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](http://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](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:

- 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](http://www.dadashop.nl).
- Het is aan te bevelen de babyuizet vooraf te wassen ivm hygiëne en eventuele huidirritatie van de baby. Gebruik geen wasverzachter. Drogen in de wasdroger is geen bezwaar.