

Uitzetlijst meerling

Kraamzorgburo Zwanger & Zo adviseert je om de volgende artikelen rond de 7e zwangerschapsmaand in huis te hebben. Deze lijst is in samenwerking met je verloskundige samengesteld.

Iedereen die gaat bevallen, heeft het basis kraampakket nodig. Dit basispakket is aangevuld met benodigheden voor als je thuis bevalt. Verschillende verzekeringsmaatschappijen vergoeden deze pakketten of verstrekken ze gratis. Je kunt ook een kraampakket in de thuiszorgwinkel kopen.

Voor je thuisbevalling heb je nodig:

- ☐ Handdoeken en washandjes
- ☐ 2 Lakens of dekbedovertrekken en 2 matrashoezen of onderlakens
- ☐ 4 kussenslopen
- ☐ Litermaatbeker (om te spoelen)
- ☐ 1 flinke plastic wasbak en 2 nieuwe emmers (voor de verzorging van de kraamvrouw)
- ☐ 4 pakken maandverband (zonder plastic)
- ☐ 1 digitale koortsthermometer
- ☐ Pedaalemmerzakken
- ☐ Vuilniszakken
- ☐ 1 rol zacht closetpapier
- ☐ 10 gewassen en gestreken luiers bij elkaar in een schone plastic zak
- ☐ 1 rol aluminiumfolie (om de baby om temperatuur te houden)
- ☐ 1 pak zout om de bevallingswas te spoelen
- ☐ 1 pakje plastic boterhamzakjes (voor verwijderen maandverband)
- ☐ Noodverlichting

Basiskraampakket:

- ☐ 10 celstof matjes (60 x 90 cm)
- ☐ 2 pakken steriele gaasjes (16 x 16 cm)
- ☐ 2 pakken kraamverband (bij een thuisbevalling 1 pak extra)
- ☐ 1 navelklem (steriel)
- ☐ 1 flesje alcohol 70%
- ☐ 1 pak inlegluiers
- ☐ matrasbeschermer 80 x 160 cm
- ☐ 1 kraammatras 60 x 90 cm
- ☐ 1 rol luiertape
- ☐ 1 pompje desinfecterende zeep
- ☐ 1 pak zigzagwatten à 100 gr

Benodigheden te leen bij de thuiszorgorganisatie of thuiszorgwinkel:

- ☐ Ondersteek
- ☐ Bedverhogers
- ☐ Eventueel een bed
- ☐ Eventueel een ruggesteun
- ☐ Bedzeil (te koop)



Babykamer

- 2 wiegjes of ledikantjes zonder hoofdbeschermer (de Stichting Wiegendood raadt af een tweeling bij elkaar in bed te leggen vanwege de veiligheid)
- 2 stevige matrassen en 2 of 4 matrasmoltons
- Eventueel 2 matrasbeschermers
- Commode of aankleedtafel (hoogte tussen 90 en 105cm)
- 1 aankleedkussen op de babykamer, tenzij er plek is voor twee. Een tweede aankleedkussen is handig voor beneden
- 6 onder-en 4 bovenlakentjes (hoeslakens mag ook)
- 4 dekentjes
- 8 molton onderleggers
- 4 grote metalen kruiken, naadloos, met rubbertjes in schroefdeksel (de kruik wordt in een luier worden gewikkeld)
- 1 luieremmer



Verzorging

- Babyzeep
- 1 babybadje met standaard
- 1 kammetje en haarborstel
- Bij flesvoeding:
 - 2 flessen
 - 2 spenen
 - voeding
 - rager (borstel om de fles mee schoon te maken)
- 3 digitale thermometers (één voor de moeder en voor elke baby één, vanwege het voorkomen van infecties)



Babykleren

- 4 babymutsjes
- 6 – 8 katoenen of badstof hemdjes of rompertjes (in 2 maten)
- 2 vestjes of een jasjes
- 4 – 6 katoenen of badstof truitjes en broekjes of boxpakjes (in 2 maten)
- 1 omslagdoek
- Bij gebruik van wegwerpluiers 24 hydrofiele luiers (de 10 luiers genoemd bij de bevalling zijn hierbij inbegrepen)
- Bij gebruik van stoffen luiers: 42 luiers, waarvan 18 hydrofiele en 24 oogjesluiers
- 3-6 grote veiligheidsspelden
- 12 spuugdoekjes
- 12 hydrofiele washandjes



Advies:

Voordat je aankopen gaat doen is het raadzaam om de site www.veiligheid.nl te raadplegen. Hier vindt je informatie over verschillende producten en veilig slapen.

Tip: Het is aan te bevelen de babyuitzet vooraf te wassen in verband met hygiëne en eventuele huidirritatie van de baby. Gebruik geen wasverzachter. Drogen in de wasdroger is geen bezwaar.