



## Checklist bevalling - Wat heb je nodig?

### Voor jezelf:

- 2 pakken normaal maandverband à kijken even na of er voldoende in je kraampakket zit. Indien niet dan raad ik katoen maandverband aan van Kotex of Sanature
- 2 pakken kraamverband *à zit in je kraampakket*
- 5 celstof matjes *à zit in je kraampakket*
- 1 digitale thermometer *à deze heb je al in huis voor je baby*
- 1 bidon om te gebruiken tijdens het plassen net na de bevalling

### Voor je baby:

- flesje (50cc) gedenaturaliseerde alcohol 70% *à zit in je kraampakket*
- een pak zigzag watten 2 pakjes steriele gaasjes 16x16 *à zit in je kraampakket*
- 6 overslaghemdjjes of rompertjes
- 4 setjes kleding vanaf maat 56/62
- 6 spuugdoekjes of hydrofiele doeken
- hard plastic badje met standaard (hoogte 100/105 cm) of een tummy tub
- zeepvrije wasgel *à soms zit dit ook in je kraampakket*
- 2 babycapen of hydrofielde doeken XL
- 2 naadloze ijzeren kruiken met rubber binnenplaatje en voorzien van een keurmerk logo *à controleer de kruik van tevoren én voor ieder gebruik op lekken*
- 12 hydrofiele luiers om de baby mee af te drogen *à wij vonden de XL hiervoor hydrofiele doeken erg fijn*
- 6 hydrofiele washandjes
- 1 pak wegwerpluiers **of** een startpakket wasbare luiers van (eco)katoen, kunstvezel of bamboe.
- luiерremmer met deksel
- wieg of ledikantje met spijltjes met maximaal 7 cm afstand
- 1 molton om het matras te beschermen
- 3 onderlaketjes of hoelaketjes
- 3 bovenlaketjes
- 2 dekentjes (liefst 1 wol en 1 katoen)
  - 2 kruikenzakken van katoen of flanel



### Voor de geboortetas:

- Je toiletta's met je lievelingsspullen
- Lang T-shirt of iets dergelijks om in te bevallen.
- Bij een badbevalling een (bikini) topje
- Pyjama, ochtendjas, slippers
- Grote onderbroeken (kraamverbanden zijn nogal groot) à damesboxers
- Stevige (voedings)beha's à neem een voedingshh zonder beugel of padding
- Je bevallingsplaylist en eventueel een kleine Bluetooth speaker
- Maxi-cosi om de baby in mee naar huis te kunnen nemen
- Kleding voor de baby:
  - o Rompertje
  - o Bovenkleding
  - o Jasje
- Patientenkaartje, verzekeringsnummer & identiteitsbewijs
- Geboortepan (misschien wil je deze plastificeren?)
- (opgeladen) Foto-en/of filmcamera
- Belangrijke telefoonnummers (zet ze alvast in je opgeladen mobiel) van bijvoorbeeld je partner, de verloskundige, kraamzorg, het ziekenhuis, de (aanstaande) opa's en oma's, de opvang voor de andere kinderen etc.
- licht verteerbare voeding, denk hierbij aan dadels, energie repen, banana
- Thee of energierijk drinken
- warmwater- of kersenpittenzak tegen rugpijn

**Tip:** Vind je het moeilijk om alles al van te voren in te pakken? Leg dan een briefje/Post-it op je tas voor de laatste dingen.

### Voor een thuisbevalling (extra nodig):

- 2 (afval Emmers) met 1 vuilniszak
- 1 waskom of plastic teiltje
- 1 kraammatras van de grootste maat of een plastic matrasbeschermer
- 5 extra celstof matjes (in totaal dus 10)
- 10 grote steriele gaasjes
- 1 navelklem / cordring (in de meeste kraampakketen zit deze inbegrepen)
- vloeibare zeep
- rol wc-papier



- po en bedverhogers (gratis te leen bij thuiszorgwinkel )
- 1 babykruik (in totaal dus 2).

#### **Extra dingen voor borst-/flesvoeding:**

- zoogkassen (wasbare of wegwerp)
- voedingsbh's
- een borstvoedingskussen (niet noodzakelijk, wel handig)
- Bij flesvoeding:
  - 2 flessen met spenen
  - 1 flessenborstel
  - flessenwarmer of magnetron
  - 1 proefpakje flesvoeding voor pasgeboren

**Tip:** Veel medische benodigdheden voor tijdens en na de bevalling zitten in het kraampakket van je zorgverzekeraar. Wat er in dit pakket zit, staat vaak op hun website.

Mocht je willen kiezen voor duurzame en zachte kraammaterialen, dan kun je bij [Dalalou](#) een natuurlijk kraampakket bestellen (of ophalen bij Eco Plaza).