

Uitzetlijst

Florijntje geeft algemene richtlijnen voor de minimale benodigdheden die voor, tijdens en na de kraamtijd nodig zijn. Mogelijk adviseert je huisarts of verloskundige je nog over aanvullende specifieke zaken. Florijntje adviseert je om de volgende artikelen rond de 7e maand van je zwangerschap in huis te hebben. Sommige zorgverzekeraars verstrekken een kraampakket. We raden je aan om het pakket goed te controleren of alles erin zit wat je nodig hebt.

Wat heb je nodig?

Bevalling thuis

- 2 emmers
- 2 vuilniszakken
- 2 kraammatrassen (grootste maat)
- 10 grote steriele gazen (10/10)
- 1 navelklemmetje
- Ruim zittend t-shirt dat vuil mag worden
- Eventueel een strijkplank om materialen op klaar te zetten
- 3 pakken kraamverband
- 10 celstofmatjes
- Boterhamzakjes (om verband weg te gooien)
- 2 thermometers
- 1 zeppomp met desinfecterende zeep
- 1 fles om te spoelen

Vlucht koffertje voor het geval je toch nog onverwachts naar het ziekenhuis moet met:

- Verzekeringpapieren
- Bloedgroepkaart
- Toiletartikelen
- Eventueel foto- en filmapparatuur

Bevalling ziekenhuis

- Ruim zittend t-shirt dat vuil mag worden
- 2 nachthemden
- ± 5 ruim zittende onderbroeken
- 1 paar sokken
- 1 badjas
- Pantoffels of slippers
- 1 set babykleertjes, inclusief jasje en mutsje
- Toiletartikelen
- Verzekeringpapieren
- Mobiele telefoon
- Telefoonnummers
- Eventueel foto- en filmapparatuur
- Eventueel zwembroek voor partner voor als je onder de douche gaat

Thuiszorg

Ongeveer 3 weken voor uitgerekende datum lenen:

- 1 ondersteek
- Bedverhogers
- Eventueel bedzeil (zit ook vaak in het kraampakket)

