

# Kraampakket checklist

## WAT ZIJN DE EERSTE STAPPEN NA EEN POSITIEVE ZWANGERSCHAPSTEST?

- [Zoek een vroedvrouw](#), zo snel mogelijk!
- Volg [prenatale lessen](#), en dit kan al vanaf 16 à 18 weken



## WAT KAN JE GEBRUIKEN TIJDENS JE ZWANGERSCHAP?

- [Frambozenbladthee](#). Vraag je vroedvrouw om advies.
- [Perineumolie](#). Vraag je vroedvrouw om advies.
- [Zwangerschapsolie](#)
- [Zwangerschapskussen](#). Dit helpt je een aangename rustpositie te vinden.

## WAT VOORZIE JE EN NEEM JE OOK MEE INDIEN JE NAAR HET ZIEKENHUIS GAAT

- Identiteitskaart, papieren hospitalisatieverzekering, eventueel trouwboekje/akte van erkenning
- Bevallingskleding, [dikke wollen sokken](#)
- [Borstvoedingskleding](#), losse broek
- [Borstvoedingsbh en/of borstvoedingstopje of -T-shirt](#)
- Toilettas, badhanddoeken, washandjes,
- [Ecologische verzorgingsproducten](#) (zeepvrije shampoo, badmelk, billenzalf, verzorgende olie)

Deze checklist werd opgesteld door :



## WAT VOORZIE JE EN NEEM JE OOK MEE INDIEN JE NAAR HET ZIEKENHUIS GAAT (VERVOLG)

- Eerste kleertjes voor je baby, voor elke dag een setje ([Wol/zijde](#) wordt erg aangeraden)
- [Wollen babydekontje](#)
- [Draagdoek/kangoeroe T-shirt](#)
- [Autostoel](#)
- Wat kan nog handig zijn: cash geld, gsm en oplader, fototoestel
- Eventueel een valies voor je partner
- Wil je aan [babyzindelijkheidscommunicatie](#) doen, neem dan je [bzc](#) potje ook mee

## NICE TO HAVE TIJDENS DE BEVALLING

- [Massageolie](#)
- Rustgevende [etherische oliën](#)
- [Verstuiver](#)
- [Zitbal](#)
- [Kersenpitkussen](#) of warmwaterkruik
- [Rietjes](#), energiedrankjes, snacks
- [Sfeerverlichting](#)
- Favoriete muziek

Deze checklist werd opgesteld door :



## NODIG VOOR DE KRAAMTIJD THUIS NA VERBLIJF IN ZIEKENHUIS

- [Nacht- of kraamverbanden](#) (wegwerp of herbruikbaar)
- [Maandverbanden](#) (wegwerp of herbruikbaar)
- [Zoogcompressen](#) (wegwerp of herbruikbaar)
- [Vitamine D](#)
- [Shantala babybadje](#)
- [Verzorgingskussen](#)
- [Eerste luiers](#) (wegwerp of wasbaar), toebehoren en billendoekjes
- [Verzorgingsproducten baby](#) (zeepvrije shampoo, badmelk, billenzalf, verzorgende olie)
- [Borstvoedingsthee](#)
- [Tepelcrème](#)
- [Koortsthermometer](#)
- [Tetradoeken](#)
- [Fysiologisch serum](#)
- [Peri bottle of postpartum spoelfles](#)
- [Wattenstokjes](#)

## NODIG VOOR KRAAMTIJD THUIS NA POLIKLINISCHE BEVALLING

- Alle bovenstaande spulletjes
- Extra [kraamverbanden](#)
- [Onderleggers](#) (wasbaar of wegwerp) om je matras/zetel te beschermen

Deze checklist werd opgesteld door :



## NODIG BIJ THUISBEVALLING

- Alle bovenstaande spulletjes
- [Kompresen van 10 op 10](#) (10 stuks)
- [Kompresen van 5 op 5](#) (1 doos)
- 100ml [Chloorhexidinegluconaat](#)
- 100ml [Ontsmettingsalcohol 70%](#)
- [Kraaminleggers](#) (15x35cm) (±5 stuks) eventueel met speciaal kraambroekje
- Plastic matrasbeschermer x2 (80x180cm)
- [Kraammatras](#) (80x90cm) (1 pak)
- [Onderleggers](#) (60x60cm) (1 pak)
- [Ontsmettende handzeep](#)
- [Cord ring](#) of navelklem
- Fles van 500 ml met [fysiologisch serum](#)
- Flesje [Kamillosan](#) (100ml)
- 2 grote vuilniszakken (1 voor afval, 1 voor was)
- Vloerbescherming (plastic zeil)
- [Keukenrol](#)
- Gesteriliseerde [tetradoeken](#) (12 stuks)
- Grote [badhanddoeken en washandjes](#)
- Propere [keukenhanddoek, proper schuursponsje, schotelvod](#)
- Plastic kom voor placenta
- Bevallingskleding en [eerste kleertjes voor je baby](#)
- Vitamine K
- Eventueel [bevalbad](#)
- Vrouwenmantelthee
- Kies je voor een lotusgeboorte, zorg dan dat je lotuskruiden in huis hebt.

**Deze checklist werd opgesteld door :**



**BIJ BEPAALDE PROBLEMEN KUNNEN VOLGENDE SPULLETJES HANDIG ZIJN**

- [Kamillosan](#)
- [Heilwolle](#)
- [Sojalecithine](#)
- [Chloorhexidine, ontsmettingsalcohol, wattenstokjes](#)
- [Borstkolf](#)

**Deze checklist werd opgesteld door :**

