

UITZETLIJST (NATUURLIJKE) KRAAMZORG

✓ Algemeen

18 hydrofiele doeken	Dit zijn de ouderwetse luiers. Je gebruikt ze voor vanalles: het afdrogen van je baby, als grote spuugdoek, als onderlegger op het aankleedkussen of, natuurlijk, als luier. Er zitten er altijd wel een paar in de was dus 18 is een prima aantal. Strijken hoeft niet want dan nemen de doeken minder goed vocht op.
2 maltandoeken (80 x 80 cm)	Je legt deze ter bescherming op het matrasje. Of je wikkelt de beentjes van je baby erin zodat hij lekker warm blijft.
Thermometer	Soms is het belangrijk om de temperatuur van je baby te weten. Het is fijn als de thermometer snel meet. Die van Trekpleister bijvoorbeeld is erg snel klaar.
Alcohol 70 %*	Ontsmet de thermometer met alcohol.
Pak watten*	Hiermee ontsmet je de thermometer of maak je de billetjes van je baby schoon.
Plastic fles met wijde hals (bidon)	Voor het schoonspoelen van je onderlichaam na de bevalling.
Kleine thermoskan (voor 2 kopjes)	Houd hiermee het water warm waarmee je je baby wast.
6 spuugdoekjes	
6 hydrofiele washandjes	

* standaard aanwezig in je kraampakket

✓ Voor de thuisbevalling

Kraampakket	Deze krijg je meestal van je verzekering thuisgestuurd. Hierin zit alles wat je nodig hebt. Wat je niet gebruikt zamel ik graag in voor Stichting Baby Hope. www.stichtingbabyhope.org
2 vuilniszakken	

2 emmers	Eén om de gebruikte hydrofiële doeken in te doen, de andere dient als vuilnisemmer.
Rol toiletpapier	
Ondersteek	Te lenen bij de thuiszorgwinkel.
Bedverhogers	Te lenen bij de thuiszorgwinkel. Maar een paar bierkragen voldoen ook prima.
Een pak zout	Goedkoop zout voldoet prima voor de was!

✓ Basissets kleding voor de baby (maat 50/56)

Natuurlijk is het leuk om hippe kleertjes voor je baby'tje te kopen. Maar houd er bij het kopen van de kleding rekening mee dat de huid doordringbaar is. Afvalstoffen worden via zweef door de huid afgevoerd en op dezelfde manier kunnen chemicaliën en metalen door de huid worden opgenomen. Je baby kan dus (schadelijke) stoffen uit zijn of haar kleding opnemen. Kies daarom liefst voor biologisch katoen, of natuurlijke materialen als wol of zijde.

3 rompertjes of hemdjes met lange mouw van wol of zijde	Wol en zijde zorgen voor een goede warmteregulatie waardoor je kindje makkelijker op temperatuur blijft.
2 wollen of zijden mutsjes	
3 truitjes met sluitende hals	
2 vestjes	
2 broekjes	
2 boxpakjes	
2 maillots	
2 paar wollen sokjes in de kleinste maat	
1 jasje	

✓ Verschonon

Aankleedkussen	Je kunt kiezen voor een plastic aankleedkussen, maar ook voor een aankleedkussen van biologische materialen.
2 aankleedkussenhoesjes en een stukje wollen deken van 50x30	Het stukje wol zorgt ervoor dat het aankleed kussen altijd warm aan voelt. Je kunt dit ook als mooi matje kopen bij www.mijnhemeltje.nl .
luiers	Meer informatie over het gebruik van katoenen luiertjes vind je hier: www.kaatjekatoen.nl http://katoenkant.blogspot.nl
Luieremmer	
2 kleine schaaltjes	Een voor schoon warm water, de andere om de gebruikte watjes in te leggen.
Katoenen (bio)wattenschijfjes	Voor het verschonon van je baby's billetjes.
Calendula Iedere Dag Olie van Weleda	Kies voor een natuurlijke olie.
Badje of Tummy Tub	Een Tummy Tub heb ik altijd bij me zodat je kunt ervaren hoe jij en je baby dat vinden. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om met je baby onder de douche te gaan.

✓ Voor de moeder

Kraamverbanden	De kraamverbanden voor de eerste dagen zitten in het kraampakket. Hierna kun je overstappen op Kotex Night, maar ook katoenen maandverbanden zijn aan te raden.
Zoagcompressen	8 paar katoenen compressen en 2 paar van wol/zijde.
Voedingsbh	Bij C&A of H&M kun je sporttopjes kopen. Deze zijn fijn tijdens de eerste paar dagen, als je stuwung hebt.
Pantoffels	Heerlijk om warme voeten te houden.