

Kraampakket

Een Kraampakket is een doos met matjes, kraamverband, alcohol, gaasjes en nog meer. Dingen die je nodig hebt voor tijdens de thuisbevalling maar ook voor de periode na de bevalling. Je kunt een kraampakket aanvragen via de zorgverzekeraar. Indien je niet aanvullend verzekerd bent moet je dit vaak zelf kopen. Dit kan bij de apotheek, drogist of baby speciaalzaak.

Inhoud kraampakket:

- Matrasbeschermer of kraammatras (80 of 90 cm bij 180 cm) – om je matras te beschermen tijdens de bevalling, maar ook vanaf een paar weken ervoor, mochten je vliezen breken.
- Minimaal 10 onderleggers (60 bij 90 cm) – hygiënische, vocht opnemende matjes voor tijdens de bevalling en de verzorging in de kraamweek.
- 2 pakken kraamverband – groot, extra absorberend maandverband voor de eerste dagen na de bevalling, als je nog veel bloed en vocht verliest.
- 2 pakken maandverband, bij voorkeur zonder plastic
- 2 netbroekjes/stretchbroekjes – elastische broekjes om het kraamverband in te doen.
- 1 pak verbandwatten of zigzagwatten – om eventuele vaginale wondjes mee te desinfecteren.
- 2 pakken steriele gaasjes – voor wondverzorging.
- Koortsthermometer- digitaal (maar geen oorthermometer) om je baby te tempereren.
- 1 flesje alcohol 70% – om mee te ontsmetten.
- Desinfecterende handzeep.
- 1 navelklem of cordring – bij een ziekenhuisbevalling krijgt je baby daar een navelklem, maar je kunt wel een cordring meenemen als je die liever gebruikt.