

Mijn Kraamlijst



BENODIGDHEDEN THUISBEVALLING

Een kraampakket met daarin:

- * 2 dunne kraammatrasjes/ bedbeschermer
- * 8 celstof onderleggers
- * 1 pak rechte inlegluiers
- * 2 pakken maandverband
- * 1 pak watten
- * 3 doosjes steriele gaasjes
- * 1 steriele navelklem
- * 50 cc alcohol 70%
- * desinfecterende zeep in handpompje

TIPS VAN MIJN HOLISTISCHE VERLOSKUNDIGE

- * Wecsinpoeder van Weleda: voor indrogen naveltje en bepoederen bij smetplekjes
- * arnica dr. Vogel/ VSM druppels D6 of D30
- * Johannesolie voor de verzachting van de tepels en evt. vaginale scheurtjes
- * Bach bloesem Rescue Remedy druppels
- * fijne (natuurlijke) massage-olie
- * perineumolie

OOK HANDIG

- lippenbalsem
- druivensuiker
- honing
- extra batterijen voor de camera
- oplader voor mobiel
- rietjes of bidon

EN DAARBIJ:

- bedzeil
- koortsthermometer
- 2 emmers
- vuilniszakken
- toiletpapier
- fel schijnend lampje
- evt bijverwarming

VOOR EEN BADBEVALLING

- badthermometer
- veel handdoeken, die ook op de grond mogen
- badzout: zeezout, 2 kg, ongeparfumeerd
- schepnetje :-)
- dik zeil voor onder het bad ter bescherming badbodem en de (houten) vloer
- plastic (beslag-)kom
- een bed, bank, luchtbed of matras in de buurt van het bad liefst < 2 meter.
- opstapje om in en uit bad te kunnen stappen
- een laag krukje (voor de partner en de vk)

- een maaltijd voor de partner
- beschuit, bouillon of iets anders wat licht verteerbaar is
- Top Tip: Zorg voor een warme kamer! Dit komt lang nagenieten met de baby (evt. in het bad) ten goede.