

Uitzetlijst kraamperiode tweeling

Basis Kraampakket (verkrijgbaar via de verzekeraar bij aanvullende verzekering)

- 5 celstof matjes
- 1 pak steriele gaasjes (16x16)
- 1 pak zigzag watten à 100 gram
- 1 steriele navelklem
- 1 zeepompje, ongeparfumeerd
- 1 flesje alcohol à 70%
- 2 pakken kraamverband
- Alle kraamverzorgenden zijn in het bezit van een unster. In overleg met de verloskundige kan er een weegschaal aangeschaft of gehuurd worden bij de thuiszorgwinkel.

Aanvullend bij thuisbevalling

- 2 kraammatrasjes (dun)
- 3 celstofmatjes

Verdere benodigheden

- 1 maatkan of waterflesje met spuitdop (om na te spoelen)
- 2 emmers (waarvan 1 nieuwe of schone emmer om het babybadje te vullen)
- verplaatsbare lamp
- noodverlichting (zaklamp)
- een matrasbeschermer (bedzeil) (alleen voor het bed van de kraamvrouw)

Benodigheden voor de kraamvrouw

- 3 sets bed verschoningen (2 bij aanwezigheid van een droger)
- 1 digitale koortsthermometer geen oorthermometer)

Benodigheden voor de baby's

- 2 digitale koortsthermometers (geen oorthermometer)
- 4 mutsjes
- 6 rompertjes of hemdjes in maat 50/56
- 6 setjes kleding in maat 50/56
- 6 paar sokjes
- 2 jasjes of baby capes
- 12 hydrofiel luiers/-doeken
- 8 hydrofiel washandjes
- 10 spuugdoekjes
- 4 pakken wegwerpluiers of 18 katoenen luiers (voorgevormd) met toebehoren
- wieg of ledikantje, voor ieder kind een eigen bedje met matras (zie toelichting: Veilig Slapen van je tweeling)
- 6 onderlakens of hoeslakens (4 indien een droger aanwezig is)
- 6 bovenlakens (4 indien een droger aanwezig is)
- 4 dekentjes (wol of katoen)
- 3 metalen naadloze kruiken
- commode (minimaal 90 cm hoog en liefst 70 cm diep)
- 1 of 2 aankleedkussens
- 1 babybadje met badstandaard
- goedgekeurd autostoeltje voor ieder kind

Toelichting: Veilig slapen van je tweeling

Consument en veiligheid adviseert meerlingen niet samen in 1 bed te laten slapen i.v.m. de kans op wiegendood. Baby's moeten ongehinderd kunnen ademen, niet verward raken in beddengoed (of elkaar) en niet oververhit raken. De baby's kunnen beiden een andere warmtebehoefte hebben. Buiten de slaaptijd kun je de baby's wel bij elkaar of tegen elkaar aanleggen. Daar genieten ze van en bij onrust helpt het als ze elkaars aanwezigheid voelen. Maar altijd onder toezicht! Op www.veiligheid.nl leest u alles over dit onderwerp.

Bij borstvoeding

- 1 voeding BH
- 1 doosje borstcompressen of wasbare borstcompressen

Bij flesvoeding

- 4 flessen (het merk gelijk aan het merk van de spenen)
- 4 spenen
- 1 flessenrager
- Voeding 0-6 maanden in overleg met verloskundige of huisarts

Benodigheden van de thuiszorgwinkel/uitleen

- ondersteek
- bedverhogers
- eventueel een ruggensteun

Wat neem ik mee naar het ziekenhuis

- ziekenhuispasje/-kaart
- identiteitsbewijs
- verzekeringspasje
- zwangerschapskaart
- twee stuks nachtkleding
- ochtendjas
- pantoffels of slippers
- sokken
- voldoende ondergoed en een steun gevende (voedings-)beha
- toiletartikelen
- mobiele telefoon en oplader
- medicijnen die je gewend bent te gebruiken
- parkeergeld/chipknip

Mee naar het ziekenhuis voor de baby's

- 4 rompertjes of hemdjes
- 4 setjes bovenkleding
- 4 paar sokjes
- 2 jasjes of babycape's
- 2 mutsjes
- 2 dekentjes
- goedgekeurd autostoeltje voor ieder kind