

CHECK LIST  
GEFELICITEERD!  
Je bent  
ZWANGER



# LEKKER VERZORGEN



- Aankleedkussen met eronder een antislipmatje
- **2 hoezen voor het aankleedkussen**
- 1 pak new born wegwerpluiers
- **Billendoekjes**
- Luiyremmer
- **6 (hydrofiele) monddoekjes**
- Nagelschaartje met ronde punt, vijltje
- **Bepanthen Baby Zalf**
- Haarborsteltje met kam
- **2 digitale thermometers**
- Vitamine D/K
- **12 hydrofiele doeken**
- Bepanthen Verzorgende Crème



# IN BED

- Wieg/ledikant
- **Matras**
- Matrasbeschermer
- **2 slaapzakjes (tip: Let op het seizoen)**
- 3 molton hoeslaketjes
- **3 hoeslakens**
- 3 bovenlaketjes
- **2 dekentjes**
- Speen
- **2 kruiken**
- 2 kruikenzakken
- **Eventueel babyfoon**
- Eventueel weekendbedje

## Tip:

Een kruik heb je meestal alleen een korte tijd nodig. Dus als je iemand met een kruik kent kun je die het beste lenen.



# VOOR HET SPETTEREN

- Bad of bademmer
- **Badthermometer**
- Bad-eendjes
- **2 badcapes/omslagdoeken**
- 6 hydrofiele washandjes
- **Zeevrije shampoo en wasgel/badolie**
- Bepanthen Baby Zalf (voor de gevoelige huidplooitjes van je baby na het badderen)



## Tip:

Hou er rekening mee dat een bad plus een badstandaard veel ruimte inneemt. Alternatieven kunnen zijn Tummy Tub of een antislip handschoen voor als je je baby'tje meeneemt onder de douche.





## VOOR THUIS EN ONDERWEG

### THUIS

- Commode
- **Kast**
- Box plus boxkleed
- **Traphekje**

### Tip:

Er zijn veel 2e handspullen te vinden: duurzaam en goed voor je portemonnee

### ONDERWEG

- Autostoeltje
- **Draagzak**
- Kinderwagen
- **Luiertas**
- Voetenzak voor in de autostoel
- **Zonnescherm**
- Regenhoes
- **Eventueel autospeelgoed**





# WAT NEEM JE MEE IN DE LUIERTAS



## essentieel

- Verschoonmatje
- **Luiers**
- Bepanthen Baby Zalf
- **Hydrofielen doek**
- Spuugdoekje(s)
- **Extra rompertje**
- Extra broekje
- **Eventueel een extra shirtje**
- Speen met speenkoord
- **Voeding + fles + water**



### Tip:

Maak een checklistje voor de inhoud van je luiertas en hang het op een zichtbare plek of doe het in je tas. In ieder geval in de eerste maanden, als alles nog geen routine is, helpt het jou (en je partner) om er zeker van te zijn dat je alles bij je hebt.

# KLEERTJES



- 3 rompers maat 50-56
- **3 rompers maat 62-68**
- 2 boxpakjes
- **3 paar sokjes**
- 3 setjes kleding maat 50-56
- **3 setjes kleding maat 62-68**
- 3 mutsjes
- **1 vestje of jasje**

## Tip:

Koop niet te veel kleding in de kleinste maat, je baby is er waarschijnlijk al heel snel uitgegroeid.



# MAMA, PAPA, IK HEB HONGER!

## BORSTVOEDING

- Zoogcompressen
- **Voedings-BH**
- Bepanthen Baby Zalf (verzorgt en verzacht gevoelige tepels)
- **Eventueel kolfapparaat plus bewaarbakjes**
- Eventueel voedingskussen
- **Eventueel voedingskussenhoes**

## FLESVOEDING

- Zuigelingenvoeding
- **4 zuigflessen**
- 4 flessenspenen
- **Flessen (droog) rek**
- Eventueel flesverwarmer
- **Eventueel melkpoedertoren**







# TIPS VAN MAMA'S EN PAPA'S



'Ik vond het lastig om te bepalen hoe warm ik ons zoontje moest aankleden 's nachts, helemaal bij het veranderen van de verschillende jaargetijden. We hebben daarom verschillende slaapzakken gekocht, waar je mouwtjes van af kan ritsen. We variëren nu van winterslaapzak tot zomerslaapzak met en zonder mouwtjes. Soms met een T-shirtje met korte mouwen, soms met lange mouwen.'

---

'Ik wilde graag borstvoeding geven, maar na de geboorte lukte dat niet direct. Op advies van de lactatiekundige heb ik na de geboorte een kolfapparaat gekocht, zodat de borstvoeding op gang kon komen en onze kleine na oefenen uiteindelijk de smaak te pakken had.'







'Ik had veel last van mijn bekken tijdens de zwangerschap. Tijdens het slapen legde ik het voedingskussen tussen mijn knieën, waardoor ik mijn bekken ontlastte. Ook na de zwangerschap heb ik dat nog lange tijd volgehouden en zo lekker kunnen slapen.'

---

'Toen onze kleine meid kon zitten (± 9 maanden), hebben we zo'n klein stoeltje voor in ons grote bad gekocht. Nu kan ze lekker spetteren zonder dat de badkamer onder water staat. Ideaal!'

---

'Ik sta vaak aan de commode, minimaal 5 keer per dag. Het is belangrijk dat je commode de juiste hoogte heeft, afgesteld op je lengte. Rugpijn kun je zeker met een kleintje het beste vermijden.'





Dagelijks gebruik

# Bepanthen® Baby



## BESCHERMT DE BILLETJES EN HELPT HET HUIDHERSTEL



- Bij rode babybiljetjes, gevoelige huidplooitjes, droge wangetjes en pijnlijke tepels
- Zonder parfum, kleurstoffen en conserveermiddelen
- Verzacht en beschermt tot wel 10 uur lang
- Ondersteunt het natuurlijke huidherstel<sup>1</sup>

Ook  
beschikbaar  
in 30g