

## Baby on the way!

### Kleding

- 2 rompers met lange mouwen maat 50/56
- 4 rompers met lange mouwen maat 62/68
- 4 rompers met korte mouwen maat 62/68
- 2 jumpsuits maat 50-56
- 4 jumpsuits maat 62-68
- 3 shirtjes (zomerbaby met korte mouw, winterbaby met lange mouw) maat 62
- 3 newborn mutsjes
- 2 paar krabhandschoentjes
- 4 broekjes (1 maat 56, 2 maat 62, 1 maat 68)
- 2 soepele (leren) schoentjes. Kies de maat 3-6 maanden.
- 6 sokjes voor 0-6 maanden
- 18 tot 24 hydrofiele luiers. Hier kan je niet genoeg van hebben. Lees ook Madelon's blog eens over de grote Aden & Anais Bamboo Swaddles.
- 1 jasje of warm vestje voor een zomerbaby. Voor een winterbaby 1 winterjasje of Lodger Fleece Wrapper en minimaal 2 vestjes.

### Slaapkamer

- Wieg of ledikant. De eerste maanden ben je moe! Steeds 's nachts je bed in en uit gaat je zeker opbreken. In het artikel van Madelon over co-sleeping kun je zien hoe zij het ledikant heeft neergezet om te combineren met borstvoeding. Co-sleeping is iets wat ik aan alle mama's aanraad vooral voor de eerste maanden.
- 2 Wieg / ledikant slaapset
- 1 Matras
- 1 slaapzak
- Babyfoon (dit raad ik je aan als je een grotere woning hebt)
- 1 Kruik met kruikzak, mocht je woning koud zijn en de temperatuur binnenshuis te wisselvallig dan raad ik 2 kruiken en 2 kruikzakken aan. Ik heb zelf voor geen van mijn kinderen een kruik gebruikt.
- Kast of commode met grote diepe laden. Gebruik (Ikea) ladenverdelers om ze overzichtelijk te houden.

### Verzorging

- Luiierzalf. Wij gebruiken Weleda, Sudocreme en Burt's Bees.
- Verzorgingsproducten: babyolie zonder minerale olien, shampoo/wasgel, bodylotion. Let erop dat baby's een gevoelig huidje hebben. Wij raden sterk geparfumeerde producten af. Op Waymadi.nl staan een aantal merken die wij aanraden met natuurlijke ingrediënten.
- 2 badhanddoeken met een hoodie
- Verschoon mat
- Tummytub voor de eerste maanden of babybad en een badstandaard
- Babybad thermometer (een baby voelt zich het prettigste bij een watertemperatuur van 37 graden)
- Babyverzorgingskit: nagelknippertje, zacht haarborsteltje, fijne kam en neuszuigertje
- Ongeveer 160 luiers. Je hebt de eerste dagen ongeveer 10 tot 12 luiers per dag nodig bij een borstgevoede baby. Zorg dat je van maat 1 voor een week in huis hebt. En van maat 2 ook.
- 12-pack doos babybillendoekjes
- luieremmer of prullenbak
- Antibacteriële handgel



## Voeden

- 10 slabbetjes
- 2 flesjes. Ook al ben je van plan borstvoeding te geven, het komt vaak voor dat dit niet in een keer lukt. In zulke gevallen zul je moeten kolven en baby via een spuitje of cupje voeden. Mocht het nog niet lukken dan wordt vaak een flesje als tijdelijk redmiddel geïntroduceerd. Wil je geen borstvoeding geven dan heb je een stuk of 6 flessen nodig.
- Pak melkpoeder wanneer je geen borstvoeding wilt gaan geven.
- Fopspeen (voor als baby extra zuigbehoefte heeft. Probeer het pas na 6 weken te geven ivm speen/ tepelverwarring)
- Lanoline (voor wanneer je borstvoeding geeft om op je tepels te smeren. Niet vergeten!)
- Venkelthee om zelf te drinken wanneer je borstvoeding geeft. Niet aan baby geven!
- 20 spuugdoekjes
- 1 doos zoogkompressen (bij borstvoeding)
- Kolf. Optioneel maar heel handig. Het liefst koop je een elektrische. Dubbelzijdig is niet nodig tenzij je full-time wilt kolven of bijvoorbeeld snel weer gaat werken.

## Buiten de deur

- Autostoel Groep 0+
- Kinderwagen die makkelijk inklapbaar is
- Ergonomische drager of geweven draagdoek. Madelon en ik dragen met trots onze kleintjes en graag stimuleren wij de mama's en mama's to be om ook te dragen. Lees alles over ergonomisch dragen en waarom het zo fijn en goed is in deze blog.
- Ruime luiertas met stevig schouderhengsel
- Voetzak voor de kinderwagen bij een winterbaby
- Antibacteriële doekjes om snel even iets schoon te kunnen maken als je met baby buiten bent. Niet voor baby zelf gebruiken natuurlijk.

## Vorbereidingen

- Maak het babybedje alvast op. Zorg voor een overzichtelijk ingedeelde babykamer en kasten.
- Marineer vlees, kip of vis en vries deze in porties in. Hetzelfde kun je doen met groenten en soep. Zorg dat je genoeg invriest voor een week of twee als je hiervoor de ruimte hebt. Niet alleen makkelijk voor jou als kraamvrouw maar ook voor je man en eventueel andere kids. Neem ook eens een kijkje op onze receptenpagina wanneer je inspiratie zoekt. Wij raden ook ovenshotels aan als makkelijk eten voor de kraamperiode.
- Alle babykleertjes was je met een liefst geurloos wasmiddel als Neutral.
- Verhoog je eigen bed als de kraamzorg dat nodig vindt. Dit wordt besproken tijdens de intake.
- Vergeet niet een ponsplaatje bij het lokale ziekenhuis te laten maken wanneer je een ziekenhuisbevalling hebt.
- Zet tussen week 30 en 32 je eigen koffer voor het ziekenhuis en een tas voor baby klaar. Bekijk ook onze checklist voor deze tassen.
- Verdiep je in borstvoeding geven en we raden je vooral aan eens naar een borstvoedingscursus te gaan. Veel ziekenhuis bieden deze gratis aan.

## Overzicht babymaten

UK/USA	newborn	0-3 maanden	3-6 maanden	6-9 maanden	9-12 maanden
NL/BE	50/56	62	68	74	80