

# Uitzetlijst



## Voor uw baby:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 3 rompertjes maat 50/56                                   | <input type="checkbox"/> 3 rompertjes maat 62           |
| <input type="checkbox"/> 3 pakjes  | <input type="checkbox"/> Een jasje en 2 mutsjes         |
| <input type="checkbox"/> 6 spuugdoekjes  | <input type="checkbox"/> 6 hydrofiele washandjes        |
| <input type="checkbox"/> 1 of 2 badcapes   | <input type="checkbox"/> 2 kruiken inclusief kruikenzak |
| <input type="checkbox"/> Bedje of wiegje (zonder hoofdbeschermers)                 | <input type="checkbox"/> 3 boven lakentjes              |
| <input type="checkbox"/> 2 onder lakentjes   | <input type="checkbox"/> 2 dekentjes (wol of katoen)    |
| <input type="checkbox"/> 1 moltonhoes voor over het matras                         | <input type="checkbox"/> Afsluitbare luieremmer         |
| <input type="checkbox"/> Babybad met standaard (schoongemaakt)                     | <input type="checkbox"/> Baby zeep                      |
| <input type="checkbox"/> Baby olie   | <input type="checkbox"/> Baby zalf                      |
| <input type="checkbox"/> Baby haarlotion (niet noodzakelijk)                       | <input type="checkbox"/> 1 pak watten                   |
| <input type="checkbox"/> 2 pakken steriele gaasjes (16/16)                         | <input type="checkbox"/> Klein flesje alcohol 70%       |
| <input type="checkbox"/> 1 thermometer (GEEN oor-thermometer)                      |   |
| <input type="checkbox"/> 12 hydrofiele luiers (voor het afdrogen na het badderen)  |   |
| <input type="checkbox"/> 24 hydrofiele luiers indien u geen wegwerpluiers gebruikt |   |
| <input type="checkbox"/> Commode, minimaal 90cm hoog en 70cm diep                  |   |
- 

## Voeding

Als u borstvoeding geeft en weer gaat werken, adviseren wij de aanschaf van een borstkolf. De kraamverzorgende kan dan tijdens de kraamtijd uitleg hierover geven.

## Indien u flesvoeding geeft:

- 2 flessen met spenen     1 flessenrager     Pak voeding

## Voor uzelf:

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 6 celstofmatjes   | <input type="checkbox"/> 2 pakken maandverband | <input type="checkbox"/> 2 pakken kraamverband    |
| <input type="checkbox"/> Zeepompje   | <input type="checkbox"/> Bedzeil               | <input type="checkbox"/> Min. 2 bed verschoningen |
| <input type="checkbox"/> 1 pakje diepvrieszakken (voor weggoaien van het kraamverband) |  |   |
| <input type="checkbox"/> Zoogcompressen (bij borstvoeding)                             |  |   |
| <input type="checkbox"/> 4 bedklossen. Het bed moet minimaal 70/80 cm hoog zijn        |  |   |
-

**Voor de thuisbevalling:**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 of 2 emmers          | <input type="checkbox"/> 1 ondersteek   | <input type="checkbox"/> 1 pak watten          |
| <input type="checkbox"/> 1 rol keukenpapier     | <input type="checkbox"/> Vuilniszakken  | <input type="checkbox"/> Voldoende verlichting |
| <input type="checkbox"/> 2 grote kraammatrassen | <input type="checkbox"/> 2 navelklemmen | <input type="checkbox"/> Zaklamp + batterijen  |
- 

**Voor de kraamverzorgende (de ARBO-eisen)**

De arbeidsomstandigheden bij u thuis dienen de gehele kraamperiode te voldoen aan de ARBO-eisen, zoals beschreven in de ARBO-wet. Hierin is vastgesteld dat de aanbieder moet zorgen voor een gezonde en veilige werksituatie voor de zorgverleners.

**Aan de volgende praktijkregels moet de werksituatie minimaal voldoende:**

- Het bed moet op een werkhoogte staan van minimaal 70 a 80 cm. U kunt hiervoor klossen huren bij de thuiszorg of het bed verhogen met kratten of een extra matras.
- De commode is minimaal 90 cm hoog en 70 cm diep.
- Het badje is voldoende hoog geplaatst om rechtopstaand te wassen.
- Waterbedden worden niet verschoond. Daarnaast mogen onze kraamverzorgenden geen controles e.d. uitvoeren indien u een waterbed heeft. Dit in verband met de onstabiele ondergrond en het niet op de juiste werkhoogte zijn van het waterbed. Wij verzoeken u voor de kraamperiode een ander bed te gebruiken.
- Zware weekboodschappen en kratten zijn uitgesloten, de kraamverzorgende doet hooguit kleine boodschappen.
- De werkomgeving is zo vormgegeven dat gevaarlijke situaties of zware werkhoudingen worden voorkomen.
- Daarnaast dienen snoeren, stekkers en elektrische apparaten veilig zijn in gebruik.
- De kraamverzorgende is niet aanwezig tijdens de kraamperiode om (zwaar) huishoudelijk werk te verrichten. Al naar gelang het aantal uren zorg en de conditie van moeder en kind, verzorgt zij licht huishoudelijk werk.
- Achterstallig wasgoed en strijkgoed wordt niet behandeld.



## **Extra informatie**

### **Bereikbaarheid**

Wij zijn 24 uur per dag, 7 dagen in de week bereikbaar op telefoonnummer 0186-614752. Voor niet dringende vragen kunt u ons tijdens kantooruren bereiken.

### **Rommel telefoontje**

Neem bijtijds contact op met ons, zodra de weeën beginnen of de vliezen breken.

**Let op:** Bij een ziekenhuisbevalling kunt u tussen 07.00 uur 's ochtends en 22.00 uur 's avonds contact opnemen met ons op telefoonnummer 0186-614752.

Bij een thuisbevalling komen wij, ook 's nachts, de verloskundige assisteren.

### **Borstvoeding**

Onze lactatiekundige Marieke van Beuzekom is voor consulten tijdens de kraamtijd beschikbaar. Deze consulten zijn niet gratis, maar in veel gevallen worden de kosten gedekt door de zorgverzekeraar. Neem hiervoor contact op met uw eigen zorgverzekeraar. Onze intaker geeft ook enkele tips conform de 10 vuistregels met betrekking tot borstvoeding. In de loop van de zwangerschap nodigen wij u uit voor een borstvoeding informatieavond.

### **Kraamzorguren en –taken**

De kraamzorguren zijn volgens het landelijk indicatie protocol opgebouwd. Deze uren worden gebruikt voor de verzorging en controle van de kraamvrouw en baby, voorlichting en instructie. Ook worden er uren gebruikt voor observeren, signaleren en rapporteren. Verder is er tijd ingedeeld voor licht huishoudelijke taken.