

Baby checklist

By admin

Kinderkamer

- Kinderbedje** Let bij het kopen van een kinderbedje op de afstand tussen de spijlen. De ideale afstand tussen de spijlen is tussen de 4,5 en 6,5 cm. Als je een tweedehandsbedje koopt let er dan op dat alle spijlen goed vast zitten. De meeste bedjes kun je in hoogte aanpassen. Dit is handig, je hoeft je pasgeboren kindje dan niet iedere keer helemaal beneden in het bedje neer te leggen.
- Matras** Zorg dat het matras precies past in het kinderbedje. Het matrasje moet makkelijk in het bedje te plaatsen zijn, maar niet te klein zijn zodat er spleten ontstaan. Zorg voor een stevig matras. Je kindje kan met het gezicht in het matras zakken als je kiest voor een te zacht matras. Kies nooit een matras met een plastic hoes.
- Commode** Een commode gebruik je om je kindje te verzorgen en aan te kleden. Daarnaast kun je hier de meest gebruikte babyspulletjes in opbergen. De ideale commode heeft een achterzijden en opstaande zijkanten van minstens 3 centimeter. Zorg dat de commode stevig staat, ook met de deurtjes open. Vooral de eerste weken is een commode genoeg om ook kleertjes in te leggen.
- Wiegje of mand** Je pasgeboren kindje kun je in plaats van in het kinderbedje ook in een wiegje of mand laten slapen. Zodra je kindje kan omrollen is het tijd om over te gaan op een kinderbedje. Ook bij een wiegje moet de afstand tussen de spijlen tussen de 4,5 en 6,5 cm zijn. Vooral bij een mand is het belangrijk te controleren of er geen scherpe randjes of uitstekende delen zijn.
- Voedingsstoel** De eerste maanden zul je regelmatig midden in de nacht op het kamertje van je kindje zitten om hem of haar te voeden. Een fijne stoel is dan een must. Kies een stoel met genoeg ruimte om je kindje, ook als deze wat groter wordt, makkelijk op je schoot te laten zitten. Zachte armleuningen zijn prettig om je armen op te leggen tijdens het voeden.
- Mobiel** Een mobiel boven het bedje van je kindje kan helpen bij het inslapen en wakker worden. Bij het inslapen kalmeert hij je kindje en bij het wakker worden vermaakt hij je kindje. Kies eventueel een mobiel met geluidjes of lichtjes of een mobiel die automatisch kan draaien.
- Babyfoon** Er zijn enorm veel soorten babyfoons op de markt. Met camera, zonder camera, in kleur of zwart/wit, met terugpraat functie etc... Bedenk waar en wanneer je de babyfoon het meeste zult gebruiken. Kies op basis van je behoefte welke afstand de babyfoon moet kunnen overbruggen.
- Nachtkastje** Hier denk je in eerste instantie niet aan, maar een nachtkastje naast je voedingsstoel is erg handig. Kies een klein tafeltje dat stevig staat. Plaats deze direct binnen handbereik naast je stoel. Zo kun je je slabbetjes of telefoon altijd pakken tijdens het voeden zonder op te moeten staan.
- 2 moltons** Het ligt niet alleen wat fijner een molton geeft extra bescherming aan het matrassje.
- 2-3 hoeslakens** Vooral in het begin moet je het bedje van je kindje zeer regelmatig verschonen. Zorg altijd dat je een hoeslaken reserve hebt liggen om direct te kunnen verschonen bij ongelukjes.
- 2-3 lakens** Ook hier is het handig om meerdere op voorraad te hebben. In het begin maak je het bedje zeer kort op om te voorkomen dat je kindje onder de dekentjes terecht komt. Je kunt het beste in het begin ook al de grote lakens kopen, deze kun je gewoon onder het matras wegstoppen. Zorg wel dat het netjes strak ligt onder het matras en dat er geen berg ontstaat.

- 2 dekentjes** Gebruik de eerste twee jaar nog geen dekbed voor je kindje. Het is snel te warm onder een dekbedje. Kies voor katoenen of wollen dekentjes. Afhankelijk van de temperatuur leg je een of twee dekentjes op het bedje.
- 2-3 slaapzakjes** Een slaapzakje zorgt ervoor dat je kindje zich niet bloot trappelt. Daarnaast is het voor een kindje ook moeilijker om te draaien met een slaapzakje waardoor hij minder snel met zijn gezichtje in het matrasje komt te liggen. Kies een slaapzakje met rits, niet met knopen. De rits moet vanaf boven naar beneden dicht gemaakt worden. Bij het gebruik van een gewatteerde slaapzak hoef je meestal niet ook nog eens een dekentje te gebruiken.
- 2 kruiken** De eerste paar weken heeft je kindje nog moeite zijn eigen temperatuur hoog te houden. Een kruik helpt hierbij. Zorg voor kruiken die niet kunnen lekken en stop ze altijd in een kruikhoes. Leg nooit de kruik direct tegen je kindje aan, maar bovenop het dekentje. Metalen kruiken kunnen ook dienst doen als ondersteuning voor je kindje als je wilt dat hij een klein beetje op zijn zij moet liggen i.v.m spugen. Vooral in de wintermaanden is het aan te raden bij een pasgeboren kindje een kruik in de kinderwagen mee te nemen.
- Bij borstvoeding**
 - 2 voedingsbeha's** Een voedingsbeha heeft speciale sluitingen waardoor je de cup lost kunt maken om zo je tepel bloot kunt leggen zodat je kindje makkelijk kan voeden. Je hoeft dan niet heel je beha los te maken. Een voedingsbeha werkt sneller en discreter dan een normale beha.
 - Borstkolf (hand of elektrisch)** Ook al ben je van plan volledig te voeden met de borst, je zult af en toe toch moeten kolven. Bijvoorbeeld als er erg veel spanning op je borst staat is het fijn als je een klein beetje de druk eraf kunt halen door de kolven. Ben je van plan om vaak te kolven, dan kun je het beste voor elektrisch gaan, wil je af en toe eens kolven, dan is een hand kolf een goede optie.
 - Zoogcompressen** Vooral in de eerste weken zul je last hebben van lekkende borsten. Een zoogcompress zorgt ervoor dat je niet met natte plekken in je shirt rondloopt. Je kunt een zoogcompress ook nat maken en in een plastic zakje invriezen. Zo kun je ze gebruiken als je erg veel last hebt van stuwing, dit geeft verlichting.
 - Voedingskussen** Een voedingskussen geeft je ondersteuning tijdens het borsvoeden. Je kindje kun je lekker in het kussen leggen en je arm wordt fijn ondersteunt. Kies voor een voedingskussen dat niet te groot is en zorg dat je de hoes van het voedingskussen kunt wassen.
 - 1 zuigflesje** Zorg dat je in ieder geval één flesje op voorraad hebt. Handig om wat afgekolfde melk in op te vangen zodat je man, opa of oma ook een meer kan voeden.
- Bij flesvoeding**
 - 6-8 flesjes** Flesjes kun je nooit te veel in huis hebben. Zeker als je van plan bent om flesvoeding te geven. Maar ook als je borstvoeding wilt gaan geven heb je flesjes nodig voor de momenten dat je afgekolfde melk wilt gegeven. Kies flesjes die goed afsluiten, makkelijk schoon te maken zijn en een ergonomisch design hebben.
 - 1 blik of pak kunstvoeding** Zorg dat je voor de bevalling al een pak kunstvoeding in huis hebt. Je kunt kunstvoeding ook heel makkelijk online kopen.
- Melkpoedercontainertjes** Handig voor onderweg en voor thuis. Je schept de afgemeten hoeveelheid poeder voor 1 flesje in een van de containertjes. Als je de melk gaat klaarmaken hoef je alleen maar het containertje leeg te schudden in het warme water. Ideaal voor de nachtvoedingen.
- Badspullen**

- Baby badje** Je kunt je kindje natuurlijk ook gewoon in je eigen bad wassen, maar dat is niet handig en niet veilig. Je moet ver voorover bukken met kans dat je je glibberige natte kindje laat vallen. Er zijn ook bademmers verkrijgbaar. Hierin zit je kindje rechtop te badderen, vergeet wat oefening, maar is erg comfortabel voor zowel ouder als kindje.
- Badthermometer** De ideale temperatuur om je kindje te baden is ongeveer 37°C. Te koud water is niet comfortabel. Gebruik je te warm water dan kan je kindje zich verbranden. Vertrouw nooit volledig op de thermometer, maar controleer altijd de temperatuur van het water met je elleboog voordat je je kindje in het badje zet.
- 2 badcapes** Na het baden is het belangrijk dat je je kindje direct warm inpakt. Je kindje koelt na een warm badje snel af. Een badcape met capuchon is makkelijk om je kindje mee af te drogen en lekker warm mee in te pakken.
- Babyzeep** De huid van je kindje is erg gevoelig. Normale zeep zal de tere huid snel uitdrogen. Zorg daarom altijd voor een speciale hypoallergene babyzeep of olie. Je hoeft je kindje overigens niet iedere dag met zeep te wassen.
- Bodylotion of babyolie** Maak er een ritueel van om je kindje na het baden lekker te masseren en in te smeren met een bodylotion of babyolie. Goed voor jullie band en lekker voor het huidje van je kindje.
- Zinkzalf of sudocreme** Hoe goed en hoe vaak je de luier van je kindje ook verschoont, luieruitslag is haast niet te voorkomen. Zodra je kindje een klein beetje rode billen heeft kun je het beste direct insmeren met zinkzalf. Smeer zinkzalf niet op billetjes met open wondjes.
- Verzorging**
 - Digitale thermometer** Met een digitale thermometer kun je heel snel en betrouwbaar meten. Rectale digitale thermometers zijn redelijk goedkoop, voor onder de 10 euro heb je al een goede digitale thermometer. Als het meten klaar is krijg je een signaaltje en kun je de temperatuur eenvoudig aflezen.
 - Nagelschaartje** Om krasjes in het gezichtje te voorkomen is het belangrijk dat je de nageltjes van je kindje regelmatig knipt. Vind je het eng om een schaar te gebruiken dan kun je ook de nageltjes van je kindje korter maken met een nagelviiltje.
 - 18 hydrofielluiers** Deze kun je niet genoeg in huis hebben. Je gebruikt hydrofielluiers om je kindje af te drogen, als spuugdoekje, als ondergrond bij een verschoning, om je kindje mee in te bakken. Het zijn echte wonderdoeken.
 - 6 hydrofiel washandjes** De normale washandjes zijn vaak te ruw voor het delicate huidje van je kindje. Een hydrofiel washandje is zacht en niet te groot. Handig om je kindje mee te wassen.
 - 6 spuugdoekjes** Vooral in het begin zal je kindje regelmatig wat melk teruggeven. Zorg dat je altijd een spuugdoekje bij de hand hebt zodat je er snel bij bent als er een golfje melk terug komt. Bescherm je eigen kleding en de kleding van je kindje met spuugdoekjes.
 - 1 pak billendoekjes** Billendoekjes zijn vochtige doekjes die je gebruikt om de billen van je kindje te poetsen. Maar daarvoor gebruik je ze niet alleen. Billendoekjes gebruik je tot ver na de babyperiode. Om snoetjes te poetsen bijvoorbeeld.
 - Wegwerpluiers** De eerste maanden zul je wel 12 luiers op een dag verschonen. Een pak newlyborn zijn ideaal voor de kleinste kindjes, maar in het begin zullen deze zelfs wat groot zijn voor de inienie billenpartij van je kindje, hij groeit er vanzelf in.
- Kleding**

- 4 rompertjes maat 50/56** Koop niet te veel kleding in deze kleinste maat. Daar groeit je kleine spruit binnen 3 weken uit. Vraag ook aan je kraambezoek geen kleding in deze maat te kopen. Je hebt al snel te veel.
- 6 rompertjes maat 62** Deze maat gaat wel wat langer mee en is ook de ideale maat om aan je kraamvisite te vragen als cadeautjes. Kies voor rompertjes met lange mouwen in de winter, met korte mouwen in de zomer.
- 4 truitjes/broekjes of boxpakjes maat 50/56** Zorg dat de kleertjes gemakkelijk zitten zonder knoopjes of touwtjes. Schaf niet te veel kleertjes aan in de kleinste maat. Daar is je kindje binnen een paar weken uitgegroeit. De kleding van je kindje wordt niet zo snel vies, dus 4 setjes is meer dan voldoende.
- 4 truitjes/broekjes of boxpakjes maat 62** Boxpakjes zijn ideaal. Dit zijn pakjes waar het broekje aan het truitje vast zit en waar ook voetjes aan vast zitten. Je kindje ligt dan altijd lekker warm ingepakt zonder dat het truitje iedere keer omhoog schiet.
- 6 paar baby sokjes** Als je je kindje vaak een boxpakje met voetjes aantrekt zul je minder sokjes nodig hebben. Maar sokjes gebruik je niet alleen voor de voetjes. Ze zijn ook erg handig als handschoentjes om bijvoorbeeld ervoor te zorgen dat je kindje zijn wangetjes niet open krabt.
- 2 mutsjes** Je kindje verliest het meeste warmte via zijn hoofdje. Vooral in de eerste weken is het belangrijk dat je het hoofdje van je kindje goed warm houdt. Helemaal in de winter en als je naar buiten gaat.
- 1 vestje of jasje** Vooral in de winter is het belangrijk dat je je kindje goed in pakt als je naar buiten gaat. In de zomer moet je erop letten dat je je kindje niet té warm aankleedt.
- Onderweg**
 - Kinderwagen** Ben je van plan regelmatig met je kindje op pad te gaan dan is het aan te raden een kindwagen met een wieg aan te schaffen. Je kindje kan tot ongeveer een half jaar in een wieg meegenomen worden. Daarna zul je de wieg vervangen door een stoel.
 - Draagzak** In plaats van een kindwagen kun je er ook voor kiezen om een draagzak te gebruiken. Deze zijn minder kostbaar dan een kindwagen en bijzonder makkelijk in gebruik.
 - Autostoeltje** Je mag je kindje alleen in een autostoeltje meenemen in de auto. Dus nooit in de wieg van de kindwagen. Zorg dat je je kindje zo lang mogelijk in achterstevoren positie vervoerd, dit is de allerveiligste positie.
 - Luiertas** Een luiertas is een musthave voor onderweg. Je kunt hier de luiers, flesjes, speentjes wat extra kleertjes en je eigen spullen in meenemen. De meeste luiertassen hebben aan de binnenkant speciale vakjes voor al deze spullen zodat je ze direct kunt pakken als je iets nodig hebt