



Benodigheden natuurlijke kraamzorg

Kleding

- 3 rompertjes maat 50/56 (het liefst van wol en zijde)
- 6 kledingsetjes
- 1 kleine maillot
- 2 strikmutjes (het liefst van wol en zijde)
- 2 paar goed sluitende wollen sokjes
- 1 jasje of vestje

Slapen

- Wiegje met natuurlijk stoffen hemel (mogelijk zijde)
- Matrasje van kokos en natuurlatex
- Medicinaal gelooide lams- of schapenvachtje
- 2 hoeslakens (het liefst van biologisch katoen)
- 2 moltons (of matrasbeschermers)
- 2 lakentjes (het liefst van biologisch katoen)
- 2 kruiken
- 2 dekentjes (van wol of biologisch katoen)

Verschonen en badderen

- Aankleedkussen met 2 hoezen
- Wollen onderlegger (of een kleine natuurlijke matrasbeschermer)
- 18 hydrofiele luiers van biologisch katoen
- Katoenen watten of wasbare babydoekjes
- Warmtelamp voor boven de commode
- Natuurlijke babyolie
- Natuurlijke baby shampoo
- Wollen omslagdoek van 80x80 cm
- Een zachte babyborstel

Als je kiest voor wegwerpluiers

- 2 pakken wegwerpluiers

Als je kiest voor wasbare luiers

- 24 wasbare luiers
- 3 overbroekjes
- Inlegdoekjes voor de ontlasting
- Een luieremmer met 2 wasnetten
- Wolwasmiddel
- Lanoline

Flesvoeding

- 2 kleine flesjes met een flesspeen van natuurlijk rubber
- Flessenborstel
- Speentjes van natuurlijk rubber
- Kunstvoeding nummer 1 (liefst biologisch)

Borstvoeding

- Een voedingskussen (het liefst met een natuurlijke vulling) met een extra hoes
- Zoogcompressen: 1 pak wergwerpcompressen, 10 paar wasbare van biologisch katoen en 2 paar van wol/zijde
- Een voedingsbeha zonder beugels (liefst van biologisch katoen)
- Witte kool
- Magere biologisch kwark
- Borstvoedingsthee
- Biologische haveremout
- Tepelzalf of heilwol

Voor de moeder

- Pyjamajasjes/ vestjes
- Pantoffels
- Sjaal/vest/omslagdoek
- Schriftje om belevenissen op te schrijven
- Kraampakket
- Kamillethee bloemetjes/zakjes
- Lavendelolie
- Een waterzakkruid

Ook handig

- 3 thermoskannen
- 3 lege waterflesjes
- Dienblad
- Bedklossen
- Theezeef