



## **Benodigheden natuurlijke kraamzorg**

### Kleding

- 2 rompertjes met lange mouwen het liefst van wol en zijde en met overslag
- 1 legging met voetjes van wol en zijde
- 2 strikmutsjes (het liefst van wol en zijde)
- 1 paar goed sluitende wollen sokjes
- 2 gebreide truitjes
  
- 1 gebreide wollen omslagdoek 80 x 100 cm

### Slapen

- Wiegje of co-sleeper met natuurlijk stoffen hemel (mogelijk zijde)
- 2 hoeslakens (het liefst van biologisch katoen)
- 2 moltons (of matrasbeschermers)
- 2 lakentjes (het liefst van biologisch katoen)
- 2 metalen kruiken
- 2 dekentjes (1 van wol (niet gebreid) en 1 van biologisch katoen)

### Verschonen en badden

- Aankleedkussen met 2 hoezen
- Wollen onderlegger
- 18 hydrofiele luiers van biologisch katoen
- Katoenen watten of wasbare babydoekjes
- Warmtelamp voor boven de commode
- Natuurlijke babyolie
- Natuurlijke baby wasgel
- Wollen omslagdoek
- Een zachte babyborstel

### Als je kiest voor wegwerpluiers

- 2 pakken wegwerpluiers

### Als je kiest voor wasbare luiers

- 24 wasbare luiers
- 3 overbroekjes of wolbroekjes
- Inlegvellen 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 wegwerp compressen, 10 paar wasbare van biologisch katoen en 2 paar van wol/zijde
- Een voedingsbeha zonder beugels (liefst van biologisch katoen)
- Pyjamajas/ vest met drukknopjes
- Omslagdoek of sjaal
- Biologische haveremout
- Tepelzalf of heilwolle

### Overig

- Schriftje om belevenissen op te schrijven
- Natuurlijk kraampakket
- Kamillethee bloemetjes biologisch
- Lavendelolie
- Kamille-olie
- Rubberen kruik
- Medicinaal geloid lams- of schapenvachtje voor in de box

### Ook handig

- 3 thermoskannen
- 3 lege waterflesjes
- Dienblad
- Bedklossen
- Theezeeff