

Gabriela Kraamzorg

Welkom in de Kraamweek



Kraamweek Checklist

Gabriela Kraamzorg

Voor de moeder

- Kraampakket (via verzekering of zelf aanschaffen)
- Kraammatrasje (2 stuks)
- Onderleggers
- Kraamverband (bij voorkeur Natracare, 1–2 verpakkingen)
- Comfortabele kleding/pyjama
- 6–8 onderbroeken
- Zoogcompressen + tepelzalf (bij borstvoeding)
- Fles + kunstvoeding (indien gewenst)

Voor de baby

- 6–8 rompers
- 6–8 boxpakjes (bijv. HEMA)
- Hydrofiele doeken (liefst 6–8 stuks)
- 2 mutsjes
- Ledikantje of wieg
- 2 lakentjes + 2 dekentjes
- Babythermometer (rectaal)
- Alcohol 70% (alleen indien geadviseerd)

In huis

- Bed op 70–80 cm hoogte (bedverhogers indien nodig)
- Schoon basis huishouden
- Opvouwbaar babybadje

Aanbevolen Verzorgingsproducten

Gabriela Kraamzorg

Verzorging

- **Weleda Baby Calendula Shampoo & Body Wash**

Zachte, milde reiniging voor de tere babyhuid.

- **Weleda Baby Calendula Verzorgende Olie**

Voor na het bad en zachte babymassage.

- **Sudocrem (zinkzalf)**

Dun aanbrengen en alleen indien nodig.

- **Natracare Kraamverband**

Zacht, ademend en plasticvrij.

Kleding

- **HEMA Boxpakjes**

Comfortabel en zacht.

Bad

- **Opvouwbaar Babybadje**

Praktisch en ruimtebesparend.

Voeding & Herstel tijdens de Kraamweek

Gabriela Kraamzorg

Vers fruit

- Banaan
- Kiwi
- Aardbei
- Blauwe bessen
- Appel of peer

Warme maaltijden

- Havermout met fruit
- Groentesoepen
- Warme wraps
- Gestoomde groenten

Eiwitten

- Eieren
- Kipfilet of zalm
- Yoghurt of Griekse yoghurt

Zachte energie

- Avocado
- Amandelen
- Dadels of honing
- Kruidenthee