

## 1. **Kraambenodigdheden**

- Natuurlijk kraampakket; Op bijvoorbeeld [www.dalalounatuurlijk.nl](http://www.dalalounatuurlijk.nl) kun je verschillende natuurlijke (en zelfs vegan) kraampakketten vinden. In de standaard pakketten zitten alle benodigdheden en in de luxe pakketten vind je naast de benodigdheden ook nog veel fijne extra's (denk aan een wollen romper, een wollen strikmutsje en kruidenmix voor in bad of voor thee).
- 18 hydrofiele doeken
- 2 moltondoeken 70×70
- 1 moltondoek 80×80
- thermometer
- biologische alcohol 70%
- 3 petflesjes waarvan 1 met bidonsluiting
- 3 thermoskannen
- gedroogde biologische kamille (thee)
- theezeefje
- vitamine K + D
- 6 hydrofiele washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 6 baby veiligheidsspelden

## 2. **Het bedje**

- Wiegie
- Matrasje (kokos/wol)
- Hemeltje
- Lamsvachtje
- 2 dekentjes waarvan 1 x wol, 1 x katoen
- 1 omslagdoek cq wikkeldoek tricot geweven
- 2 kruiken met kruikenzakken
- 4 lakentjes, 2 onder en 2 boven
- Slaapzakje

## 3. **In bad**

- Badje
- Baby kam en borsteltje

#### 4. **Verschonen**

- Aankleedkussen
- 2 hoesjes + stukje wol fleece of wollen deken 50×30 cm
- 24 katoenen of anders wasbare luiers
- 2 wolbroekjes
- 1 wolwikkel
- 1 rol papieren luierinleggers
- Luiерemmer (1 grote of 2 kleine)
- Strooibus soda of andere optie voor luiëruitslag
- Schilderstape
- Billendoekjes + olie om te bevochtigen (en bakje om in te stoppen)
- Pedaalemmer met zakjes of wasbare luier waszak

#### 5. **Kleertjes**

- 3 hemdjes met lange mouw van wol of wol/zijde
- 2 mutsjes van wol, wol/zijde of zijde, maat 1 of 56
- 3 truitjes met sluitende hals
- 2 vestjes waarvan 1 met capuchon voor in de wagen
- 2 broekjes
- 2 boxpakjes
- 2 maillots
- 2 paar wollen sokjes
- 1 jasje

#### 6. **De Was**

- Olijven wasmiddel voor wol en zijde
- Wolkuur
- Ossegalzeep (vloeibaar)

## 7. Voor moeder in de kraamperiode

- Plastic en chloorvrij kraamverband
- 4 pakken biologisch katoenen maandverbanden
- 10 paar zoogcompressen (waarvan 2x wol/zijde en 8x katoen)
- Voedingsbh
- Prettige pyjama die opent als blouse
- Pantoffels
- Eventueel een sluitlaken
- 2 wasbare netbroekjes
- wasbare zoogcompressen
- ecologische onderleggers en matrasbeschermer