

Baby-uitzet 01.05..2009

Kritisch de lijst afwerken

De meeste uitzetlijsten houden geen rekening met opvoedstijlen die net even anders zijn dan gemiddeld. Bovendien leert de ervaring dat heel veel aangeschafte zaken op de lijst helemaal niet gebruikt worden. We willen je dan ook op het hart drukken dat deze lijst slechts een richtlijn is en meestal is het afdoende om alleen het hoognodige te kopen. Wanneer de kleine er is, en je bent van mening dat je toch meer producten nodig hebt, dan kan dat altijd nog aangeschaft worden. En vaak krijg je ook een hoop als kraamcadeau!

Slapen

Voor slapen heb je een aangename omgeving nodig, vaak aangevuld met het hormoon oxytocine dat de moeder aanmaakt tijdens het voeden en dat een baby via de borstvoeding binnenkrijgt. Kind en moeder worden rustig en loom van het hormoon waardoor inslapen gemakkelijk gaat.

Bij samen slapen heb je een veilige slaapomgeving nodig. In feite hoef je niets aan te schaffen voor je kindje, maar zorg ervoor dat het ouderlijk bed (of familiebed) veilig ingericht is.

Nodig bij samen slapen:

- * veilige slaapomgeving

Eventueel handig bij samen slapen:

- * katoen of wollen dekens in plaats van dekbedden
- * 3 slaapzakjes (met mouwtjes)
- * co-sleeper (zie dan ook het beddengoed bij onderstaande lijst)

Wanneer je je kindje in een eigen bedje wil laten slapen heb je doorgaans meer dingen nodig. Bij rooming-in kun je je kindje dicht bij je hebben terwijl hij in een eigen bedje slaapt.

Nodig bij een eigen bedje:

- * Wieg of ledikant
- * 3 Hoeslakentjes
- * 3 lakentjes
- * 2 babydekens
- * 2 chromen kruiken met hoezen

Eventueel handig bij een eigen bedje:

- * Babyfoon
- * 3 slaapzakjes (met mouwtjes)
- * 2 moltons [TIP: een handdoek doet het doorgaans ook goed als molton]

Badderen en verzorging

Het huidje van je baby is erg kwetsbaar en vraagt dus om zo min mogelijk, en anders milde, producten. Alleen water is vaak afdoende en het beste voor het huidje. Elke dag wassen is leuk, maar niet nodig en minder fijn voor het huidje. Alles met mate is dus het credo bij badden, zo ook wat je nodig hebt.

Nodig om te wassen:

- * Een waterdichte bak van formaat. Dit kan natuurlijk een babybadje of tummytub zijn, maar de wastafel/gootsteen is doorgaans heel handig; je aanvoer en afvoerpunt zitten precies waar ze moeten zitten. Een emmer doet het vaak ook goed als 'tummytub'.
- * Hydrofielluiers en badcape om mee af te drogen
- * Aankleedkussen met hoezen [TIP: een handdoek doet het ook goed ipv een hoes]

Eventueel handig om te wassen:

- * Badthermometer
- * 2 Hydrofiel washandjes

Verdere eventuele verzorgingsproducten (je hoeft deze zaken pas aan te schaffen op het moment dat je het nodig acht, zo voorkom je dat je met ongebruikte producten in je maag zit):

- * Milde producten voor huid en haar [TIP: denk eens aan biologische olijfzeep of een extract van wasnoten]
- * Nagelschaartje met ronde punten of kinderknippertje (in het begin scheur of bijt je de nageltjes nog, omdat ze heel zwak zijn), eventueel een vijltje.
- * Babyolie of -creme bij een droog huidje (wassen met enkel water voorkomt een droog huidje!)
- * Billencreme bij luieruitslag.

Luieren

De wasbare luier van tegenwoordig is praktisch, snel om te doen en gemakkelijk te wassen. Door nieuwe materialen en technieken behoren lekken en poepspoelen tot een grijs verleden.

Nodig bij wasbare luiers (bij om de dag wassen bijvoorbeeld samen met de reguliere handdoekenwas)

- * 20 startluiers: moderne gevormde luiers of gewoon nog 'ouderwetse' hydrofiel/tetradoeken
- * 6 overbroekjes: strikstrips/wolwikkels/broekjes (wanneer je all-in-one luiers gebruikt zijn overbroekjes niet nodig)
- * Billendoekjes: wegwerp of wasbaar.

Eventueel handig bij wasbare luiers

- * Snappies of luiertape [TIP: schilderstape doet het vaak ook prima als luiertape]
- * Luchtdichte luieremmer
- * Inlegvelletjes (dit vangt de poep op en kan zo weggegooid worden)
- * Waterdicht tasje om buiten de deur natte luiers in te bewaren

De wegwerpluier is natuurlijk ook een optie. Informeer ook of jouw gemeente een aparte ophaaldienst heeft hiervoor en denk ook eens aan de biologische variant van de wegwerpluier.

Nodig bij wegwerpluiers:

- * Eerste maand ongeveer 200/250 luiers, daarna neemt het geleidelijk af
- * Billendoekjes: wegwerp of wasbaar

Eventueel handig bij wegwerpluiers

- * Luchtdichte luieremmer

Het overgrote deel van de baby's over de hele wereld draagt helemaal geen luiers. Doordat de ouders veel dichtbij zijn leren ze snel de signalen van een babytje te herkennen wanneer die zijn behoefte wil doen. En andersom leert het babytje dat bij een bepaalde houding of geluidje het voor hem tijd is om de sluitspieren te ontspannen. Baby Zindelijkheids Communicatie (BZC) noemen we dat, of lekker luierloos. In Nederland wordt dit vaak gecombineerd met katoenen luiers.

Nodig bij BZC:

- * Een bakje waar je kindje zijn behoefte in kan doen: een kommetje, een potje, de wc, de wastafel...
- * Afvegen kan met een gewoon toiletpapier

Eventueel handig bij BZC:

- * BZC broekjes (handig te openen)
- * Onderbroekjes en hempjes ipv rompertjes
- * Extra hydrofiel/doeken of handdoeken om je kindje op te leggen
- * Katoenen luiers (zie ook bovenstaande lijst, hoeveelheden zullen minder zijn)

Er op uit

De wandelwagen is de meest geziene manier om van A naar B te komen met je kleintje. Maar ook een draagdoek is erg fijn om je kindje mee te vervoeren. Bij vele gezinnen staat de wandelwagen zelfs weg te stoffen omdat ze de draagdoek prefereren.

Nodig en/of eventueel handig om je kindje te vervoeren:

- * Autostoeltje (ook als je geen auto hebt ontkom je er meestal niet aan)
- * Draagdoek (niet alleen voor vervoer, maar ook binnenshuis, op feestjes, met boodschappen, etcetera)
- * Wandelwagen [TIP: kijk eens op zolder bij (groot)ouders; een antieke of retro wandelwagen is super mooi en heel degelijk]
- * een bakfiets of fietskar met babyschaal/gemonteerde autostoel
- * Luiertas [TIP: elke tas is in feite te gebruiken voor de spulletjes van je kleintje]

Voeding

Het leuke aan borstvoeding is dat je er eigenlijk helemaal niets voor nodig hebt. Als de moeder gaat werken of alleen er op uit wil is een kolf en flesjes handig, maar wacht met moedermelk via de fles geven tot 4 a 6 weken, daarvoor kan eventueel met een cupje gevoed worden indien nodig.

Nodig en/of eventueel handig bij borstvoeding

- * Zoogcompressen: wasbare (25 à 30), wegwerp of lilypadz [TIP: je kunt ook in vieren gevouwen spuugdoekjes gebruiken of kraamverband in stukken knippen]
- * Kolf met een paar flesjes (met de hand kolven kan ook)
- * Voedingskussen [TIP: elk stevig groot kussen kan in feite goede ondersteuning bieden]
- * 4 voedingsBH's (ook al te gebruiken tijdens de zwangerschap)
- * 10 spuugdoekjes (hier worden ook vaak hydrofielstoffen voor gebruikt)

De reguliere uitzetlijsten geven wat betreft kunstvoeding een prima overzicht over de benodigdheden. Denk ook eens aan de biologische variant.

Kleding

Kleding fungeert als een tweede huid. Het is dan ook belangrijk dat de kleding de huidfuncties zo min mogelijk in de weg zit en zo mogelijk kan ondersteunen. Materialen die de huidfuncties zo veel mogelijk ondersteunen en beschermen zijn wol en zijde, daarna volgt katoen en ander textiel op basis van planten.

Een richtlijn:

- * 6 rompertjes mt 50/56
- * 6 rompertjes mt 62/68
- * 6 kledingsetjes
- * 2 mutsjes
- * 4 paar sokjes of maillotjes
- * 1 jasje

Meubeltjes

Complete babykamertjes kosten vaak een fortuin. Erg jammer als achteraf blijkt dat die uitgave helemaal niet nodig was. In elke kast kunnen natuurlijk de spulletjes van de baby opgeborgen worden. Soms is er ook nog wel een plank leeg te maken in de ouderlijke linnenkast waar alles op past. Om ruimte te besparen in een klein kamertje kun je ook denken aan oude bovenkeukenkastjes en die leuk beschilderen.

De commode heeft een fijne werkhoogte en bied vaak extra bergruimte. Maar alle spulletjes die je bij het verschonen bij de hand wil hebben passen in één mandje. Veel mensen leggen het verschoonkussen op de keukentafel, het aanrecht, het bed of bijvoorbeeld op de wasmachine. Net wat handig is. Zo ben je niet zozeer aan één plek gebonden bij het verschonen.

Opinie item: <http://www.kiind.nl/articles/31/Baby-uitzet.html> | Label: Geboorte

Een box neemt veel ruimte in en is het heroverwegen waard of je hem wel wilt gebruiken. Hoewel de box soms handig is ter bescherming van je kleintje voor huisdieren of oudere kinderen, kan je kleintje natuurlijk ook gewoon op een kleed op de grond spelen.

Jannie Spruit © 2009