

Bepanthen®

Gefeliciteerd! Je bent zwanger!

Wat een bijzondere tijd is er voor jou en je partner aangebroken. Tussen alle nieuwe ontwikkelingen door, kan een checklist met een complete uitzet je helpen voorbereiden op de komst van je baby.

Bepanthen® helpt je hier graag mee. Met een speciale checklist én handige tips, samengesteld door Bepanthen®. Heb je nog vragen, neem gerust contact op met ons! (www.facebook.com/BepanthenBelgium)

Omdat alles onthouden best een hele opgave is, hierbij een handige checklist.

Voor het spetteren

- ☐ bad (met standaard)/bademmer/antisliphandschoen
- ☐ badthermometer
- ☐ badeendjes
- ☐ 2 badcapes/omslagdoeken
- ☐ 6 hydrofiele washandjes
- ☐ zeepvrije shampoo en wasgel/badolie
- ☐ Bepanthen® Baby - Rodebilletjeszalf

(voor de gevoelige huidplooijs van je baby na het badje)

Tip: Hou er rekening mee dat een bad plus een badstandaard veel ruimte inneemt. Alternatieven kunnen zijn een bademmer of een antisliphandschoen voor als je je baby'tje meeneemt onder de douche.

'Toen onze kleine meid kon zitten (±9 maanden), hebben we zo'n klein stoeltje voor in ons grote bad gekocht. Nu kan ze lekker spetteren zonder dat de badkamer onder water staat. Ideaal!'

Mmm... lekker verzorgen!

- ☐ verzorgingskussen met eronder een antislipmatje
- ☐ 2 hoezen voor het verzorgingskussen
- ☐ 1 pak new born wegwerpluiers
- ☐ billendoekjes
- ☐ luiereemmer



- ☐ 6 (hydrofiele) monddoekjes
- ☐ nagelschaartje met ronde punt, vijltje
- ☐ Bepanthen® Baby - Rodebilletjeszalf (bij rode babybilletjes)
- ☐ haarborsteltje met kam
- ☐ 2 digitale thermometers
- ☐ Vitamine D
- ☐ 12 hydrofiele doeken (je kan er eigenlijk niet genoeg van hebben)
- ☐ Bepanthen® Eczema - Anti-jeukcrème (verlicht atopisch eczeem)
- ☐ Bepanthen® SensiControl® - Dagelijkse hydraterende crème (voor minstens 3 maanden zonder opstoot*)

'De eerste keer nageltjes knippen vond ik best spannend. Ons klein wonderdje vindt het ook niet zo leuk en draait altijd haar handjes weg. We kregen een tip om de nageltjes te knippen als ze slaapt. Dit werkt heel goed!'

In bed ZZZZZZZ....

- ☐ wieg
- ☐ matras
- ☐ matrasbeschermer
- ☐ 2 slaapzakjes (tip: let op het seizoen)
- ☐ 3 katoenen hoeslakens
- ☐ 3 hoeslakens
- ☐ 3 bovenlakens
- ☐ 2 dekentjes
- ☐ fopspeen
- ☐ babyfoon
- ☐ Eventueel reisbedje

'Ik vond het lastig om te bepalen hoe warm ik ons zoontje moest aankleden 's nachts, helemaal bij het veranderen van de verschillende jaargetijden. We hebben daarom verschillende slaapzakken gekocht, waar je mouwtjes van af kan ritsen. We variëren nu van winterslaapzak tot zomerslaapzak met en zonder mouwtjes. Soms met een T-shirtje met korte mouwen, soms met lange mouwen.'

Wat ben je lief!

- ☐ 3 rompers maat 50-56
- ☐ 3 rompers maat 62-68
- ☐ 3 paar sokjes
- ☐ 3 setjes kleding maat 50-56
- ☐ 3 setjes kleding maat 62-68
- ☐ 2 mutsjes
- ☐ 1 jasje

'Wij dachten dat we een forse baby kregen. Maar dit bleek niet zo te zijn. Maat 50 was zelfs al aan de grote kant, terwijl we veel kleertjes in maat 62-68 hadden gekocht. Gelukkig kon ze daar later in, maar andersom was natuurlijk jammer geweest.'

Mama, ik heb honger ☺

Borstvoeding

- ☐ borstcompressen
- ☐ voedings-BH
- ☐ Bepanthen® Baby - Rodebilletjeszalf (voor de tepelverzorging)
- ☐ eventueel kolfapparaat plus bewaarpotjes
- ☐ eventueel voedingskussen
- ☐ eventueel voedingskussenhoes

'Ik wilde graag borstvoeding geven, maar na de geboorte lukte dat niet direct. Op advies van de vroedvrouw heb ik na de geboorte een kolfapparaat gekocht, zodat de borstvoeding op gang kon komen en onze kleine na oefenen uiteindelijk de smaak te pakken had.'

Flesvoeding

- ☐ zuigelingenvoeding (let op het juiste nummer ☺)
- ☐ 4 zuigflessen
- ☐ 4 flessenspenen
- ☐ flessenrek
- ☐ eventueel flesverwarmer
- ☐ eventueel melkpoedertoren (handig voor onderweg)

'Ik had veel last van mijn bekken tijdens de zwangerschap. Tijdens het slapen legde ik het voedingskussen tussen mijn knieën, waardoor ik mijn bekken ontlastte. Ook na de zwangerschap heb ik dat nog lange tijd volgehouden en zo lekker kunnen slapen.'

Voor thuis

- ☐ commode
- ☐ kast
- ☐ park plus parkomranding
- ☐ traphekje voor als je kleintje gaat kruipen

Voor onderweg

- ☐ autostoeltje
- ☐ draagzak
- ☐ kinderwagen
- ☐ luiertas (of andere handige leuke tas)

Tip: Als je in het ziekenhuis bevalt, neem dan een extra dekentje mee voor als je met je pasgeboren baby weer naar huis gaat.

'Ik sta vaak aan de commode, minimaal 5 keer per dag. Het is belangrijk dat je commode de juiste hoogte heeft, afgesteld op je lengte. Rugpijn kun je zeker met een kleintje het beste vermijden.'

Checklist luiertas

Tip: Maak een checklistje voor de inhoud van je luiertas en hang het op een zichtbare plek of doe het in je tas. In ieder geval in de eerste maanden, als alles nog geen routine is, helpt het jou (en je partner) om er zeker van te zijn dat je alles bij je hebt.

- ☐ verschoonmatje
- ☐ luiers (hoeveelheid is afhankelijk van je plannen)
- ☐ Bepanthen® Baby - Rodebilletjeszalf
- ☐ hydrofiele doek
- ☐ spuugdoekje(s)
- ☐ extra rompertje
- ☐ extra broekje (voor de ongelukjes)
- ☐ eventueel extra shirtje
- ☐ fopspeen met speenkoord
- ☐ voeding + fles water



LBE.MKT.09.2020.5851

