



Josine van Boxmeer
Zwanger & de maanden erna
Voor wie behoefte heeft aan duidelijkheid, voorspelbaarheid & rust
's-Hertogenbosch
Josine van Boxmeer en Maak je eigen onderwijsboek
2025

ISBN: 9789403825069

Redactie: Linde van den Hoogenhoff
Vormgeving: Josine van Boxmeer
Foto auteur: Anne Stockman

© 2025 Josine van Boxmeer en Maak je eigen onderwijsboek (Uitgeverij Globolino)
Alle rechten voorbehouden. Behoudens de bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke, voorafgaande en schriftelijke toestemming van de auteur.

Al het mogelijke werd gedaan om de informatie in dit boek zo juist en actueel mogelijk te maken. Auteur of uitgever kunnen niet verantwoordelijk worden gesteld voor mogelijke nadelen die lezers door eventuele onvolkomenheden in het boek zouden ondervinden.

Kijk voor meer publicaties op josinevanboxmeer.nl.

Dit boek is opgedeeld in twee delen: Zwanger, & de maanden erna.
Ieder deel bevat drie pijlers: Duidelijkheid, Voorspelbaarheid, Rust

De inhoud van het boek omvat de tijdspanne van een jaar:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	maanden
Zwangerschap							de bevalling		de 1e 3 maanden			
Aan het werk							Zwangerschapsverlof					
ZWANGER							&DE MAANDEN ERNA					

Inhoudsopgave

Een woord van mij, aan jou	Pagina 8
Zwanger	
<i>Duidelijkheid</i>	
Wat ik graag zou willen weten	17
Zij zijn er voor jou	18
Een overload aan informatie	19
To do	20
To do-lijsten	21
Afsprakenoverzicht	24
Baby-uitzet	27
Lichaamssignalen interpreteren	32
Wat kan ik doen als ...	35
Welke keuze maak ik?	39
De weken verlof, voorafgaand aan de bevalling	44
Het bevalplan	45
Tips voor de bevalling	49
Een goede voorbereiding	52
Pijnverlichting	53
Om mee te nemen in de vlucht	55
Ruimte voor notities	56
<i>Voorspelbaarheid</i>	
Hoe voelt het om zwanger te zijn?	59

	Pagina
De <i>headlines</i> per trimester	61
Hoe voelt het om te bevallen?	62
Hoe zal het zijn wanneer de baby er straks is?	66
Hoe zien wij het gezinsleven voor ons?	67
<i>Rust</i>	
Adem in, adem uit	73
Yoga	74
Laat los	78
Focus op de eerstvolgende stap	80
9 maanden - waar focus ik me op?	81
Relativeer	83
Piekerkwartier	85
Een verhaaltje uit de Chinese cultuur	87
Affirmaties	89
Ontspanning	90
Bewaak je grenzen	92
Ontspanningsroutines	93
& de maanden erna	
<i>Duidelijkheid</i>	
Zij zijn er voor jou	101
To do-lijst	103
Dagelijkse checklist	105
Voedingsschema	107
Voedingscycli	109
Dagritme	110
Wat betekenen de signalen van mijn baby?	115
Verzorgingstips	123

	Pagina
Hoe kan je veel gehoorde uitspraken interpreteren?	130
Wat kan ik doen als...	132
Stappenplan	136
Beslisboom	138
Wat ik vandaag leerde van mijn baby	139
Meeneem-checklists	141
Info voor de oppas	143
Ruimte voor notities	145
<i>Voorspelbaarheid</i>	
Niets zo onvoorspelbaar als een baby!	149
Aanmodderen	150
De gemiddelde gedragingen van een jonge baby	151
Oei, ik groei!	153
De globale ontwikkeling van een jonge baby	153
Gedachten, gevoelens en kwaaltjes	155
De jeugdgezondheidszorg en het consultatiebureau	164
Financieel	164
<i>Rust</i>	
Neem de tijd voor herstel	167
Mijn verlof - waar focus ik me op?	168
Je hoeft het niet alleen te doen	170
De 'pauze'	172
Doorslapen - tips	173
Onze rituelen	178
Slaaptraining	179
Prikkels! - overprikkeling voorkomen	182
Huishoudtips	184

	Pagina
Mijn huishoudschema	186
Tijd voor jezelf	188
Mijn me-time	190
Bewaak je grenzen	192
Adem in, adem uit	193
Mediteer	195
Yoga	196
Wat denk je?	201
Bye bye frustraties	204
Focus op het goede	206
Mijn ontspanningsroutines	207
Rust in je relatie	209
Weer aan het werk ...	211
 Hé, het is oke ...	 213
 Verantwoording en bronnen	 215



<i>De geboorte van geluk?</i>	221
Een eerlijk verhaal over zwanger zijn, bevallen en het prille moederschap	

Dankjewel!	308
Over de auteur	309

Een woord van mij, aan jou

Hoera, je bent zwanger! Van harte gefeliciteerd!

Ik hoop dat het goed met je gaat en dat dat zo zal blijven. Precies daar is dit boek voor bedoeld: jou mentaal zo fijn mogelijk laten voelen gedurende jouw zwangerschap en de eerste drie maanden erna.

Dit boek is voor wie houdt van duidelijkheid, voorspelbaarheid en rust. Misschien ben je (extra) gevoelig voor prikkels, heb je een vorm van autisme, AD(H)D of een psychische kwetsbaarheid en ben je gebaat bij deze pijlers. Misschien herken je je hier niet in, maar smikkel je evengoed van een flinke portie duidelijkheid, voorspelbaarheid en rust.

Waarschijnlijk spreekt dit boek je aan wanneer je voor de eerste keer zwanger bent. Alles is nog onbekend en nieuw voor je.

Nu ik dit woord aan jou schrijf, is het exact een jaar geleden dat ik twee vage - bijna niet zichtbare - streepjes op de zwangerschapstest zag verschijnen (daar begon de onduidelijkheid) en is het vier jaar geleden dat ik na jarenlang psychisch worstelen de diagnose autisme kreeg. Paniek is *my middle name* en ik vond het dan ook ongelooflijk spannend om zwanger te worden en een kindje te krijgen. Eén keer raden hoe ik me voelde, enkele dagen na het zien van de positieve zwangerschapstest? Totáááál in paniek.

Als autismedeskundige, ontprikkelcoach en auteur zijnde, klom ik direct in de pen, begon mijn ervaringen op te schrijven (of misschien beter gezegd: therapeutisch van me af te schrijven) én formats te maken die mij duidelijkheid boden, waardoor ik direct meer rust ervaarde. Tijdens mijn zwangerschapsverlof bestudeerde ik, met mijn bolle buik liggend in de schaduw naast het opzetzwembad en daarna met baby Niene liggend op mijn borst, literatuur over zwangerschap, babyverzorging en -opvoeding. De kennis vanuit mijn eigen opleiding en werkervaring, de bevindingen uit mijn literatuurstudie, mijn eigen ervaringen en vele

gesprekken met andere moeders, hebben de inhoud van dit boek gevormd.

Met uitzondering van die eerste dagen in totale paniek, kijk ik terug op een fijne zwangerschap, bevalling en de eerste maanden daarna. Waar ik bang was om ongelofelijk vermoeid en uitgeput te raken, is dat niet gebeurd. Ik voelde me, inclusief af en toe een dip, goed. En dat gun ik jou ook!

Achter in dit boek lees je notities die ik opmaakte toen ik zwanger was, net bevallen was en met verlof was. Ik schreef ze omdat ik dat met veel plezier doe: schrijven. En ik hoop daarbij dat jij, om je een voorstelling te kunnen maken van hoe het is om zwanger te zijn, te bevallen en een jong baby'tje te hebben, iets hebt aan mijn krabbels.

Duidelijkheid

Met het zwanger worden, ga je best een onzekere tijd tegemoet. Want hoe jouw zwangerschap gaat verlopen, hoe jouw bevalling zal zijn en hoe het met jouw kindje zal gaan, weet je gewoonweg nog niet.

Misschien vóel je je nu je zwanger bent ook in een bepaalde mate onzeker. De eerste weken is de kans nog behoorlijk aanwezig dat het vruchtje het niet redt. Die weken kunnen super spannend zijn. Vaak halen vrouwen na zo een drie maanden opgelucht adem: de kans dat het nu nog misgaat met de zwangerschap is een heel stuk kleiner! Blij kan je het nieuws gaan vertellen aan familie en vrienden.

Ook wanneer je kindje eenmaal geboren is, kan je je flink onzeker voelen. Wat moet ik doen? Doe ik het wel goed?

Bij onzekerheid geldt: (enige) kennis van zaken, overzichten en structuur geven jou duidelijkheid en maken dat je je minder onzeker en meer relaxt zal voelen. Daarom vind je in dit boek bij de pijler 'duidelijkheid' uitleg, tal van lijstjes, tips, formats en overzichten als voorbeeld, en om in te vullen. Ze helpen jou een planning te maken, structuur aan te brengen

en het overzicht te bewaren. Ze helpen je te weten wie je waarvoor om hulp kan vragen, wat je in bepaalde situaties kan doen, welke gevoelens en lichaamssensaties heel normaal zijn. Ze helpen jou je goed voor te bereiden op je bevalling en de gedragingen van jouw baby te duiden.

Voorspelbaarheid

Niets zo onvoorspelbaar als een baby! En ook hoe jouw zwangerschap en bevalling zal gaan verlopen, is een onvoorspelbaar gegeven. En toch, in de grote brei van onvoorspelbaarheid, kan er wel degelijk enigszins voorspelbaarheid geboden worden. Verhalen van andere moeders - gekleurd door uiteenlopende ervaringen - en wetenschappelijke bevindingen kunnen wat jou te wachten staat meer voorspelbaar maken. Ze beschrijven een spectrum waarbij jij zeker weet: oké, het kan wat meer naar links of wat meer naar rechts bewegen, maar zo ongeveer zal het gaan zijn. Weten wat je te wachten staat, geeft rust.

In dit boek vind je bij de pijler 'voorspelbaarheid' weetjes en feitjes over de zwangerschap, de bevalling, de ontwikkeling van jouw baby en veel voorkomende gedachten, gevoelens en kwaaltjes. Daarnaast kan je mijn verhaal lezen. Dit beiden, zodat jij beter weet wat je kan verwachten in dit komende jaar.

Rust

Voldoende rust is extra belangrijk tijdens je zwangerschap. Rust is gezond voor jou én voor je kindje.

En dan: er komt een nieuw leven, een baby'tje in huis. Een bijzondere, maar ook een pittige tijd is aangebroken. Spreek je ouders van jonge kinderen over deze babytijd dan gaat dit vaak gepaard met uitspraken als: 'alles is veranderd', 'ik heb nauwelijks nog tijd voor mezelf', 'moe, moe, altijd maar moe', 'de tropenjaren', et cetera. Rust lijkt niet in het pakket bijgesloten te zitten wanneer een baby er eenmaal is.

Maar wat nu als je, bijvoorbeeld doordat je sneller overprikkeld of vermoeid bent dan een ander, je rust écht nodig hebt?

In dit boek vind je bij de pijler 'rust' adviezen, tips en oefeningen. Er is aandacht voor het nemen van tijd voor jezelf, ontspanningsmomenten, het stellen van grenzen, hoe je overprikkeling kan voorkomen, een juiste ademhaling, het beoefenen van yoga, de wijze waarop je denkt en *last but not least*: een goede nachtrust (jawel, die is mogelijk!), zodat jij voldoende rust ervaart en voorkomt dat je oververmoeid en uitgeput raakt.

Ik wens jou een hele fijne zwangerschap, bevalling en de eerste maanden met jouw baby toe!

Liefs, Josine

PS. Ten behoeve van de leesbaarheid: in dit boek schrijf ik 'hij' en 'hem', waar 'hij/zij', 'hem/haar' bedoeld wordt. Waar 'partner' staat, kan je lezen: vriend(in), man, vrouw, of wanneer je alleenstaand bent kan je 'partner' lezen als een naaste die jou intensief bij de verzorging van jouw baby helpt.

Dit kader ga je veel tegenkomen in dit boek. In deze kaders staan aanvullende tips vermeld.

Zwanger

*Duidelijk
heid*

Wat ik graag zou willen weten

Misschien zit je hoofd vol met vragen nu je weet dat je zwanger bent. Ze kunnen gaan over jouw gezondheid, die van jouw baby, wanneer je echo's krijgt, welke spullen het allerbeste zijn voor je kindje, hoe de bevalling zal gaan, enzovoorts, enzovoorts. Veel antwoorden kan je - hopelijk - vinden in dit boek. Schrijf al je vragen op en bedenk wie jou een antwoord kan geven wanneer je het antwoord niet in dit boek vindt:

Mijn vragen: Kan ik stellen aan: Op dit moment:

Zij zijn er voor jou

	Wie kan jou helpen?
(Twijfels over) zwanger willen of kunnen worden	De huisarts
Vragen over je medicijngebruik, leefstijl of gezondheid	De huisarts
Vragen over jouw zwangerschap en de baby	De verloskundige / zwangerenportaal.nl
Vragen over de bevalling	De verloskundige
Wanneer je psychische klachten ervaart	De huisarts / POPpoli / psycholoog
Bij rug- of bekkenklachten	Een fysiotherapeut
Hoe om te gaan met allerlei gedachten en gevoelens over de zwangerschap	Andere moeders uit je omgeving!
Wanneer je erg opziet tegen de bevalling en meer vertrouwen wil krijgen	Een hypnotherapeut / birthcoach.nl
Om het contact te leren voelen met je kindje	Een haptonoom
Wanneer je graag praktisch en emotioneel extra ondersteuning wil vóór, tijdens en na de bevalling	Een doula (niet-medisch). Dit kan een bekende van je, of een professional zijn
Informatie over wat je het beste wel en niet kan eten tijdens de zwangerschap	De app Zwangerhap van het voedingscentrum

Bij een zwangerschapscursus / zwangerschapsyoga bereid je je goed voor op de bevalling.

Bedenk wie je uit jouw omgeving straks bij de verzorging van jouw baby zou willen betrekken. Denk bijvoorbeeld aan je (schoon)ouders, een goede vriend(in), een fijne buurvrouw die regelmatig kan komen oppassen zodat jij even tot rust kan komen. Pijl tijdens je zwangerschap of diegene die rol zou willen vervullen.

Een overload aan informatie

De verloskundige is er voor jou om je te informeren over het wel en wee van jouw zwangerschap. In het begin zal je ongeveer één keer in de vier weken een afspraak met je verloskundige hebben, in het derde trimester iedere twee à drie weken en aan het eind van jouw zwangerschap zie je de verloskundige iedere week.

Naast de informatie die je van jouw verloskundige krijgt, zal je waarschijnlijk overspoeld worden met folders en informatiemails in je mailbox. Om maar niet te spreken over de neiging om online allerlei informatie op te zoeken (toch?) en nieuwe apps op je telefoon te installeren. Die apps die vervolgens regelmatig een melding laten oppoppen, waarna je kan lezen op welk fruit het kindje in jouw buik qua grootte op dit moment lijkt. En dan komt de buurvrouw op de koffie en spuit ongevraagd allerlei informatie over je heen... .

Dat is hartstikke fijn natuurlijk, dat er zoveel informatie voorhanden is. Want hoe beter je geïnformeerd wordt, hoe duidelijker het voor jou kan zijn wat er nu precies binnenin jouw buik aan het gebeuren is. Maar al die informatie kan ook enorm overweldigend en overprikkelend zijn. En het meest vervelende is: vaak spreekt informatie elkaar ook nog eens tegen. Om gek van te worden!

Bedenk goed hoeveel informatie goed voor jou is. Kies of je wel of niet bepaalde apps op je telefoon installeert, of je wel of niet een wekelijkse infomail in je mailbox wilt ontvangen en of je wel of niet regelmatig gaat googlen. Je merkt vanzelf welke hoeveelheid aan informatie jou rustig, danwel onrustig maakt.

To do

Wat moet er veel geregeld worden!

Je weet nog maar net dat je zwanger bent en meteen komt er van alles op je af. Er zijn zaken die je meteen moet gaan regelen, denk aan het kiezen van de verloskundige en eventueel de kinderopvang. Het kan heel véél voelen, als een lange waslijst aan to do's.

Laat je niet overweldigen. Want gelukkig hoeft je niet alles direct te doen. En misschien zijn ook niet alle to do's op jouw situatie van toepassing.

Het kan je helpen wanneer je een overzicht maakt van alles wat je moet doen, om de to do's vervolgens over de maanden te verdelen. Verdeel samen met je partner wie wat doet.

Maak een planning en schrijf deze op. Dat geeft overzicht en daarmee duidelijkheid.

Op de volgende pagina's vind je formats waarmee je jouw planning kan maken (kies welk format jij het fijnste vindt).

Plan samen met je partner een vast wekelijks moment in waarin je de to-do('s) van die week gaat afvinken. De rest van de week kan je de to-do's loslaten.

9 maanden

To do:

Streef door wat je gedaan hebt.

To do bij ongeveer:

- 5 weken: Zwangerschapstest
- 8 weken: Verloskundige, kraamzorg, (evt. kinderopvang) kiezen
- 9 weken: Pijnlijke borsten? Zwangerschapsbeha kopen
- 11 weken:
- 12 weken: Financiën checken: heb ik recht op verlof, toeslagen? Zijn mijn auto-, inboedel- en aansprakelijksheidsverzekering de juiste?
- 13 weken: Bekendmaken zwangerschap aan vrienden, familie en werkgever
- 14 weken: Tandartsbezoek ter voorkoming van tandvleesontsteking
- 15 weken: Niet getrouwd/geregistreerd partner? Partner kindje laten erkennen
- 20 weken: Inschrijven zwangerschapscursus. Zwangerschapskleding shoppen
- 22 weken: Start met kopen baby-uitzet. Zwangerschapsverlof regelen
- 24 weken: Bevalplan opstellen. Kraampakket in huis halen
- 28 weken: Vliegen? Regel een doktersverklaring. Babyshower?
- 33 weken: Baby-uitzet compleet maken. Babykleertjes wassen
- 34 weken: Proefdruk geboortekaartje
- 35 weken: Start verlof
- 36 weken: Vluchttas inpakken. Eventueel maaltijden invriezen.

Een voorbeeld

9 maanden

To do:

1e maand: ..Feb....

- ☐ Zwangerschapstest kopen
- ☐
- ☐

4e maand: ..Mei....

- ☐ Bekendmaken zwangerschap aan bekenden en werkgever
- ☐ Zwangerschapskleding shoppen

7e maand: ..Aug....

- ☐ Babykamer inrichten
- ☐ Proefdruk geboortekaartje
- ☐ Bevalplan schrijven

2e maand: ..Maart....

- ☐ Aanmelden Kraamzorg,
- ☐ verloskundige, kinderopvang
- ☐ Zwangerschapsbh kopen

5e maand: ..Juni....

- ☐ Inschrijven zwangerschapscursus
- ☐ Babykleertjes en spullen kopen ('babyuitzet')

8e maand: ..Sept....

- ☐ Babykleertjes wassen
- ☐ Laatste spulletjes kopen
- ☐ Overdracht op werk

3e maand:April....

- ☐ Ongeboren vrucht erkennen gemeentehuis door partner
- ☐ Financiën checken: recht op toeslagen? Verzekeringen op orde?

6e maand:Juli....

- ☐ Peetoom en peettante vragen
- ☐ Zorgverzekering: kraampakket aanvragen

9e maand:Okt....

- ☐ Postadressen verzamelen
- ☐ Vluchttas inpakken
- ☐ Bed op klossen zetten

9 maanden

To do:

Mijn planning:

1e maand:

☐	
☐	
☐	

2e maand:

☐	
☐	
☐	

3e maand:

☐	
☐	
☐	

4e maand:

☐	
☐	
☐	

5e maand:

☐	
☐	
☐	

6e maand:

☐	
☐	
☐	

7e maand:

☐	
☐	
☐	

8e maand:

☐	
☐	
☐	

9e maand:

☐	
☐	
☐	

Plan de to do's in in je agenda.

Een voorbeeld

9 maanden Afspraken:

1e maand:

.....
.....
.....

2e maand: *Maart*

9 maart: check-echo

13 maart: Verloskundige

.....

3e maand: *April*

.....
20 april: 1e termijnecho
29 april: Gemeentehuis

4e maand: *Mei*

2 mei: Tandarts tandvleeschek

3 mei: Verloskundige

4 mei: 13 weken echo

.....

5e maand: *Juni*

.....
10 juni: Verloskundige

30 juni: 20 weken echo

.....

6e maand: *Juli*

10 Juli: Verloskundige

22 juli: GGD vaccinatie

.....

7e maand: *Augustus*

8 aug: Verloskundige

15 aug.: Groeiecho

20 aug: Verloskundige

.....

8e maand: *September*

8 sept.: Verloskundige

.....
22 sept.: Verloskundige

.....

9e maand: *Oktober*

7 okt.: Verloskundige

14 okt.: Verloskundige

21 okt.: Verloskundige

.....

9 maanden

Afspraken:

1e maand:

.....
.....
.....

2e maand:

.....
.....
.....

3e maand:

.....
.....
.....

4e maand:

.....
.....
.....

5e maand:

.....
.....
.....

6e maand:

.....
.....
.....

7e maand:

.....
.....
.....

8e maand:

.....
.....
.....

9e maand:

.....
.....
.....

Noteer de afspraken met de verloskundige, de echoscopiste, eventueel een arts, het gemeentehuis, et cetera

Knip deze pagina uit en hang deze op een zichtbare plek op in je huis.



[achterzijde afspraken]



Baby-uitzet

De to-do 'baby-uitzet' kopen, is een gigantische 'to-do'. Je hebt, wanneer het je eerste kindje is, veel spullen nodig. Gelukkig kan je alle spullen die je nodig hebt bij een babywinkel en bij de drogist vinden. Je hoeft niet heel stad en land af te struinen. Ga je één middag shoppen bij een grote babyzaak en een drogist, dan heb je direct alles in huis. Het voordeel is dat het verzamelen van de spullen je weinig tijd en energie kost. Het nadeel is dat het nieuw kopen van spullen ontzettend duur is.

Je bent er wat meer tijd mee kwijt, maar het loont om in je familie- en vriendenkring rond te vragen wie nog babyspullen te leen heeft. Op internet worden veel babyspullen tweedehands aangeboden. Wat je zoekt, zal je er snel vinden voor een kleine prijs.

Ongetwijfeld zal je een uitzetlijst van je verloskundige of de kraamzorg ontvangen, of in ieder geval kom je een dergelijke lijst vast en zeker online tegen.

Vaak worden spullen als *must have* beschreven, terwijl het nog altijd jouw eigen keuze mag zijn of je bepaalde spullen die niet écht noodzakelijk zijn aan wil schaffen. Ook is het fijn te weten waarom je bepaalde spullen nodig hebt.

In de uitzetlijst op de volgende pagina's is daarom onderscheid gemaakt tussen spullen die je écht nodig hebt (eerste pagina's) en spullen die niet noodzakelijk zijn maar wel heel fijn zijn om te hebben (pagina 30 en 31, weergegeven in het zwart) en spullen die je eventueel op een later moment nog aan kan schaffen als blijkt dat je ze toch graag hebt (in het grijs).

Kijk op Marktplaats en de app Vinted voor tweedehands spullen en kleding.

Heb je weinig te besteden? Vraag dan aan de verloskundige of het consultatiebureau waar in de buurt initiatieven zijn die (bijna) gratis spullen verstrekken. In bijna iedere stad vind je dergelijke initiatieven.

Veel niet-noodzakelijke spullen zijn leuk om als kraamcadeau te vragen. Maak een lijstje met jouw wensen aan op bijvoorbeeld lijstje.nl en deel deze link op het geboortekaartje.

Wat je écht nodig hebt

Voor tijdens en na de bevalling:

- Kraampakket (aan te vragen bij je zorgverzekeraar) ← *Met matrassbeschermers en extra groot maandverband*
- Koortsthermometer (digitaal) voor volwassenen
- Koortsthermometer (digitaal) voor baby's
- Bedklossen (te huur bij de thuiszorgwinkel) ← *Dat wil de ARBO graag*

Of: blokken hout of kratjes bier!

Voor het slapen:

- Ledikant
- Matrasje
- Molton
- Hoeslakens (2 stuks)
- Lakentjes (2 stuks)
- Katoenen dekentjes (2 stuks)
- Kruiken (verschroomde, 2 stuks) ← *Eventueel nodig in de eerste dagen na de geboorte zodat jouw baby op temperatuur blijft*
- Kruikenzakken (2 stuks)

Voor de moeder:

- Zwangerschapskleding (5 sets) ← *De maxijurken die je al in je kast hebt, kunnen ook gerust!*
- Kolfspullen (wanneer je borstvoeding wil geven)

Voor de verzorging van de baby:

- (Luier)afvallemmer die goed afsluit
- (Luier)emmerzakken
- Luiers (2 pakken, 'New born')
- Billendoekjes (2 pakken)
- Spuugdoekjes/slabbetjes (6 stuks)
- Commode of verschoontafel ← *Een kast of tafel op dergelijke hoogte kan natuurlijk ook*

- Aankleedkussen
- Aankleedkussenhoezen (2 stuks)*
- Babybadje, Tummy Tub ← *Brede emmer, grote teil of dichte wasmand kan ook*
- Nagelschaartje en vijl, speciaal voor baby's ← *De nageltjes groeien heel hard!*
- Zinkzalf ← *Bij luiersuitslag*
- Vitamine D druppels voor baby's ← *Beiden voor extra calcium en daarmee sterke botten*
- Vitamine K druppels voor baby's ← *Indien je borstvoeding geeft*
- Drinkflesjes (2 stuks)
- Melkpoeder, voor zuigelingen
- Fopspeentje (kleinste maat)
- Hydrofiele washandjes (4 stuks) ← *Extra zacht voor de kwetsbare babyhuid*
- Hydrofiele doeken (6 stuks) ← *Multifunctioneel! Als handdoek, *als doek op het aankleedkussen. Als spuugdoek om over je schouder, in het bedje, in de wandelwagen en in de box onder het hoofdje te leggen*

Babykleding:

- Rompers (maat 50/56, 4 stuks, zomer: korte mouwen, winter: lange mouwen)
- Kleding (4 setjes, maat 50/56) ← *Overslagshirtjes en -rompers zijn voor de 1e maand fijn*
- Mutsje (kleinste maat) ← *Van geribde stof. Dat veert bij het aankleden lekker mee*
- Sokjes (kleinste maat, 4 paar)
- Jasje of warme omslagdoek

Overig:

- Wandelwagen
- Autostoeltje/ Maxi Cosi

Streep door wat je (inmiddels) in huis (gebaald) hebt.

Wat niet noodzakelijk is, maar wel fijn is om te hebben:

Voor de moeder:

- Zoogkompressen ('Pads', 2 pakken) ← *Om natte melkvllekken op je shirt te voorkomen*
- Tepelklovencrème
- Postpartum spoelfles ← *Om je vagina schoon te spoelen*
- Vitamine D, magnesium of andere vitaminen
- Voedingskussen met hoes ← *Ook heel fijn om 's nachts tussen je knieën te leggen tijdens de laatste loodjes van je zwangerschap!*
- Voedingsbeha's (3 stuks)

Voor de verzorging van de baby:

- Box voor billendoekjes ← *Om de doekjes met één hand uit de verpakking te trekken*
- Badcape ← *Handig na het badje én om mee te nemen naar het CB*
- Badthermometer
- Badolie, speciaal voor baby's
- Shampoo, speciaal voor baby's
- Borstel en kam, speciaal voor baby's *Houdt de melk heel lang warm (ideaal voor de nacht! Hoef je niet helemaal naar beneden)*
- Flessenwarmer ← *Om het flesje extra goed schoon te kunnen maken*
- Flessenborstel ← *Om het flesje extra goed schoon te kunnen maken*
- Afdruiprekje voor flesjes
- Steriliseerzak of -bak ← *Voor het uitkoken van de voedings- en kolfspullen*
- Melkpoedertoren ← *Om de juiste hoeveelheid poeder alvast klaar te zetten/ mee te nemen*
- Parfumvrij wasmiddel
- Infacol ← *Bij krampjes*
- Zonnebrandcrème
- Zonnehoedje
- Zonnebril
- Pyjama
- Slofjes

Speelgoed heb je voor de 1e 3 maanden eigenlijk nog niet nodig.

Overig:

- Wieg of co-sleeper met matrasje, hoeslakens, lakentjes en dekentjes
- Wieg/ledikanthemeltje ← *Voor een extra geborgen gevoel. En het staat zo leuk!*
- Inbakerdoek ← *Sommige baby's slapen alleen goed wanneer ze ingebakerd zijn*
- Babyfoon
- Oordoppen voor jezelf ← *Wanneer je baby ooverdovend huult en voor een goede nachtrust*
- Draagzak
- Box
- Boxkleed
- Speelkleed ← *Lekker groot, om samen op te spelen*
- Babynestje ← *Voor een geborgen gevoel in de box*
- Luiertas ← *Een gewone tas kan ook prima!*
- Verschoonmatje voor onderweg
- Schommelstoel ← *Voor de nachstvoedingen en het lezen van een boekje*
- Wipstoeltje
- Tripp Trapp kinderstoel met new born opzetstuk ← *Gezellig met z'n allen aan tafel!*
- Lampje met zacht licht ← *Voor het voeden 's nachts*
- Slaapzakje/trappelzak ← *Pas gebruiken na 3 maanden*
- Verduisterende gordijnen ← *~~~~~ lekker kunnen slapen*
- Extra rompertjes, kleding, lakentjes en hydrofiele doeken wanneer je wat minder vaak een was wil draaien. *Heb je na 2 maanden, of al eerder nodig.*
- Kledingsetjes in maat 62 ← *Shop meer truitjes dan broekjes. Truitjes worden vaker onder gekotst*

Er is zo ongelooflijk veel keus in producten en merken. Om je keuze makkelijker te maken:

- *Vraag aan vrienden wat zij hebben. Bevalt het? Koop precies hetzelfde*
- *Laat het oordeel van de consumentenbond jouw keuze bepalen*
- *Stel 2 eisen aan het product die jij het allerbelangrijkst vindt. Selecteer daarop. Zo blijven er nog een beperkt aantal opties over*