

DE ULTIEME CHECKLIST



mama



DE CHECKLIST VOOR
MAMA'S TO BE
DOOR ERVAREN
MOEDERS

Lieve mama to be!



Wat tof dat je deze checklist hebt gedownload.
Een lijst die samengesteld is door ervaren
moeders, met elk hun unieke ervaring en
beleving over wat nú echt handig is tijdens de
zwangerschap én daarna!

Ik draag als mens een warm hart voor het
nieuwe leven wat komt en het leven wat gaat.
Als professional organizer focus ik me daarom
op zwangere vrouwen die nieuw leven mogen
verwelkomen. En ik dacht, hoe kan ik daarbij
helpen?

Met deze ultieme checklist!

Vol tips voor de nesteldrangfase, maar ook ná
de bevalling. Wat zijn de dingen, volgens
mama's, die je écht nodig hebt? En een
heleboel andere handige inzichten die je helpen
voorbereiden!



Heel veel liefs!!

Carolien Organiseert
Professional Organizing



De babykamer

De top 5!

Een goede stoel mét armleuning voor het geven van voeding (+ eventuele huilbuilen).

Een commode die genoeg ruimte biedt en op de juiste hoogte staat.

Mand(jes) met luiers, doekjes, rompertjes, thermometer, billenzalf etc. voor op de commode.

Goede babyfoon. Eventueel met camera + beweging/geluidsensor.

Een spoelemmer of afvalemmer voor de wasbare- en wegwerpluiers.

Tips en ervaringen

“TIP: spoel bespuugde kleertjes eerst uit , en/of zet ze in het water met wasmiddel, voor je ze wast.” R. Mama van 4

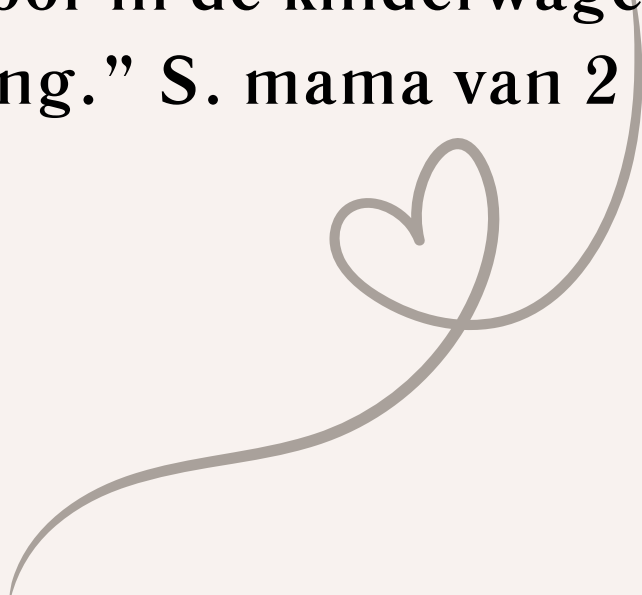
“Werken met laagjes dan heb je voor elk weertype altijd kleding in huis of als het weer omslaat makkelijk aan te passen.” M. Mama van 2

“Relativeer! Alles, maar dan ook echt álles is een fase. Schrijf voor je bevalling alvast wat dingen op waar je nu van geniet en probeer er daarvan minimaal één per week te blijven doen zodra de baby er is. Laat je partner ook zelf met de baby aanklooien en probeer niet overal bovenop te zitten.” M. Mama van 1

Tips en ervaringen

“Vertrouw op je eigen gevoel en vraag om hulp als je het even niet weet/moeilijk vindt/of niet meer ziet zitten. Iedereen heeft in deze situatie gezeten en iedereen wil je graag helpen. Dat zeggen mensen niet om aardig te zijn, maar echt omdat ze je willen helpen.” N. mama van 2

“Voetenzak voor de koude dagen. Voor in de maxicosi en handig voor in de kinderwagen tijdens een wandeling.” S. mama van 2



“Vooral: niet te veel kleding
kopen! Ze groeien snel. Tip:
Vinted.”



Tips en ervaringen

“Flessendroogrek, makkelijk in gebruik om al het spul wat je gebruikt voor de baby op een plek aan de lucht te laten drogen. “ S. mama van 2

“Hulp aannemen! Ik dacht echt dat ik alles zelf moest doen en kunnen. Maar zo zijn wij vrouwen toch helemaal niet bedoeld? We zouden elkaar moeten helpen en ondersteunen, zonder oordeel, zonder gedoe. Dus heb je vrouwen (of mannen natuurlijk) in je omgeving waar je helemaal blij van wordt, laat ze helpen waar je het nodig hebt. Durf het te vragen!” C. mama van 2

Praktische spullen

Een fijne draagzak of draagdoek.

Kwalitatieve flessenwarmer, zodat je snel afgekolde melk kunt opwarmen OF een waterkoker die je op 37 graden kunt instellen OF om het nog makkelijker te maken; een Baby Brezza (die doet alles zelf).

Een nachtlampje voor op de babykamer die je gemakkelijk aan en uit kunt doen. Vooral tijdens nachtvoedingen héél fijn.

Hydrofiele doeken in alle maten. Te gebruiken als spuugdoek, knuffeldoek, afdrooghanddoek en in de zomer als dekentje in de kinderwagen of ledikantje.

Tips en ervaringen

“Kinderwagen met goede vering en banden zodat je comfortabel kan rijden op alle ondergronden. Let op de banden, of ze breed genoeg zijn etc.” S. mama van 2

“Laat je lekker verwennen en doe het rustig aan. En: probeer tijdens de dutjes zelf ook te rusten of te slapen. Je huishouden komt later écht wel weer goed.” M. mama van 1

“Wij gebruikte de Difrax fles i.v.m. reflux. Andere zweren bij Dr. Brown's maar dit werkte bij ons niet. Als je tegen zoiets aanloopt is het zoeken naar wat werkt voor jouw kindje, probeer verschillende producten als dit nodig is tot het goed gaat. “ S. mama van 2

Tips en ervaringen

“Doe het rustig aan, eis niet teveel van jezelf (of van anderen), het hoeft niet allemaal perfect te zijn.” R. mama van 4

“Activiteitspeelgoed met handige ringen om vast te maken voor in de maxicosi en kinderwagen. Als je kleintje pas een paar weken oud is al leuk om naar te kijken en later om naar te grijpen. Heeft je kleintje altijd wat om zich te vermaken. Kun jij eens een keer rustig een kop koffie op een terrasje drinken.” M. Mama van 2

“Een schommelstoel had ik wel in mijn hoofd, maar uiteindelijk toch niet gekocht. Toen gebruikte ik een oude stoel die totaál niet lekker zat. En ik zat heel vaak in de stoel, voor voedingen in de nacht én overdag. Maar ook voor een regelmatige huilbui door krampjes.. DUS die stoel is wel echt belangrijk.” - C. mama van 2.





Babykleertjes

Rompertjes met lange én korte mouwen.

Boxpakjes die je aan de onderkant open kan maken, ivm luiers verschonen.

Slaapzakjes in alle soorten en maten. Zelfs al voor de allerkleinsten zijn er slaapzakken te vinden. Fijn zodra je kleintje zich om kan rollen en ook niet alle dekentjes los kan trappelen en het koud krijgt 's nachts.

Kleding, vooral rompertjes, die je op 60 graden kunt wassen. Je zult nog nooit zoveel vlekken hebben gezien in je leven.. ;)

“Kleertjes die makkelijk aan te trekken zijn, en broekjes zonder te strak elastiek om het middel.” R. mama van 4



Tips en ervaringen

“Voedingstoren, bij het geven van flesvoeding. Dit maakt het makkelijk en snel klaar te maken en overzichtelijk (voor de man haha). Het liefst 2. bijv 1 voor de opvang of onderweg en een voor thuis.” S. mama van 2

“ Niet alles hoeft nieuw te zijn, struin eens op marktplaats of bij de lokale kringloopwinkel voor leuke meubeltjes en accessoires. Goed voor je portemonnee en keuze genoeg! Likje verf en leuke kastknoppen en je maakt het zo eigen en gezellig. Leuk om te doen en origineel!” M. mama van 2

“Geniet van de zwangerschap, en geniet van je kindje als het geboren is!! Liefde en rust geven aan je kindje, is het belangrijkste.

Neem zelf ook voldoende rust, zodat je het vol kunt houden. Als je vermoeid bent, vraag dan je partner of vertrouwde mensen, of ze in de zorg willen delen!” R. mama van 4

Tips en ervaringen

“TIP: zoveel mogelijk dubbel. Heb je 2 auto’s, 2x autostoel zodat je niet steeds over hoeft te zetten. 2x aankleedkussen. 1x boven en 1x beneden.” N. mama van 2

“Voor degene die borstvoeding geeft en ook kolft. Een dubbele kolf is écht fijn. Dan kolf je namelijk tegelijkertijd beide borsten. Waarbij je bij een single kolf er dus 2x 15 minuten (bij wijze van) over doet. En volgens mij heb je ook kolven die je heel handig kunt aansluiten en je zelfs nog kunt lopen etc.” C. mama van

Ná de bevalling

Zorg voor kleding die aangenaam zit, en bij borstvoeding voor fijne voedingsbeha's die genoeg stretch hebben.

Zorg voor een goede voorraad kraamverband, in verschillende soorten en maten ;)

Krukje voor in de douche! Zeker voor de eerste keer douchen na de bevalling een must.

Een vriezer vol met maaltijden, zodat je niet meer uitgebreid in de keuken hoeft te staan maar toch gezond en snel iets op tafel kunt zetten.

“Een thermofles (met heet water) voor als je op pad gaat, zodat je gemakkelijk een flesje kunt maken”. N. mama van

“Sokken van het Kruidvat want
die zakken niet af”.



Tips en ervaringen

“TIP: nooit je kindje alleen laten liggen!
als het gaat draaien op de commode valt het er
af.” R. mama van 4

“Als je borstvoeding geeft en wil kolven. Huur of
schaf een draadloze goede
kolf aan.” N. mama van 2

“ Je kunt niet genoeg fotos maken. Leg
elk momentje vast. Ze veranderen zo veel
en zo snel.” M. mama van 2



Tips en ervaringen

TIP: Test verschillende luiers en billenzalfjes uit.

Het ene werkt wel en het andere niet/minder.

Koop verschillende merken tegelijk, want eerst wachten tot iets op is (wat wel duurzamer/goedkoper is) zorgt ervoor dat je langer aan het sukkelen bent. En dat is voor jou niet fijn en je baby ook niet!” C. mama van 2

“Mijn tip zou zijn niet te overdrijven met het van tevoren kopen van baby-kleding.

Drie setjes en vijf rompertjes is genoeg. Als je iets mist dan is dat meestal zo gekocht. Vaak

krijg je als kraamcadeau kleding en het is jammer als je baby de kleding nauwelijks aan heeft gehad en dan alweer te groot is voor de eerste sets die je gekocht had.” A.

mama van 4

Buiten de deur



Een kinderwagen die je in verschillende standen kunt zetten, die niet je gehele kofferbak inneemt ÉN nog fijner als je die met één hand kunt in- en uitklappen.

Een draaibare autostoel, zodat je gemakkelijk je kleintje erin kan zetten. Denk ook aan een slaapstand van de stoel.

Spiegel voor in de auto, zodat je gemakkelijk even kunt kijken naar je baby achterin.

Een handige 'luiertas' waar je alles in kwijt kunt. Die kan natuurlijk ook gewoon een toffe rugtas zijn. Vakjes zijn echt handig! Wat je daar standaard in laat zitten - billendoekjes, zalf, luiers, zakjes (voor de luier), zonnebrand, zetpillen, extra kleertjes + mutsje/hoedje voor de zon!

Campingbed!

Tips en ervaringen

“Commode op goede hoogte. Bij weinig ruimte kun je dat ook anders oplossen. Toen ons vierde kind geboren werd hadden we geen aparte babykamer meer over. In onze Ikea kledingkast heeft mijn man toen een plank gemonteerd die je naar je toe kon trekken wanneer je de kastdeuren open deed. Dat werkte ook.” A. mama van 4.

“Wij hebben veel geleerd van het OEI ik groei boek. Ontzettend fijn om in huis te hebben. Zo lees je ervaringen van andere ouders en leer je over de ontwikkeling van je kind per week. Hier kun je dan op in spelen en het leert je bepaalde periodes begrijpen, want je gaat door heel veel fases heen. “ S. mama van 2





Lieve vrouw!



Heb je behoefte aan een persoonlijk
gesprek naar aanleiding van deze
checklist?

Of wil je meer praktische tips over het
handig inrichten van de babykamer of de
rest van je huis? Ik help je heel graag!

Een gratis online intakegesprek plan je via
www.carolien-organiseert.nl

Ik wens je alle liefde en rust toe voor
jezelf en jouw baby.

Heel veel liefs van Carolien



Carolien Organiseert
Professional Organizing