

Klaar voor je baby

Een rustige, praktische gids voor aanstaande ouders: wat je echt nodig hebt, budget, je huis voorbereiden, de vluchtkoffer, de kraamweek en goed voor jezelf zorgen.

E-BOOK · A4

- Wat je echt nodig hebt (en wat niet)
- Vluchtkoffer en checklists voor de kraamtijd
- Budget, voedings- en slaaplogboek

Klaar voor je baby

Een rustige, praktische gids voor aanstaande ouders: wat je echt nodig hebt, budget, je huis voorbereiden, de vluchtkoffer, de kraamweek en goed voor jezelf zorgen.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene praktische informatie voor aanstaande ouders. Het is geen medisch advies. Volg altijd de adviezen van je verloskundige, huisarts, kraamverzorgende en het consultatiebureau, en neem met vragen over jouw gezondheid of die van je baby contact met hen op. Bel in een noodgeval 112.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Een planning voor de voorbereiding	5
2. Een babybudget	6
3. Basisspullen en leuke extra's	8
4. Je huis voorbereiden	10
5. Vlucht koffertje en bevalling	11
6. De kraamweek en de eerste weken	13
7. Basis van voeding	15
8. Slapen en veilig slapen	16
9. Goed voor jezelf zorgen	18
10. Praktische zaken	19
Werkbladen	20
Tot slot	26