



Checklista för förlossningsväskan

Till mamma

- Bekväma kläder och ett par ombyte
- Stora trosor
- Morgonrock och morgontofflor (och/eller varma sockor)
- Tandborste och tandkräm
- Deodorant och andra hygienartiklar
- Bindor / förlossningsbindor
- Amningsbehå / amningströja / amningsinlägg
- Bröstvårtskräm vid ömma och såriga bröstvårtor
- Läppbalsam eller lypsyl (läpparna blir väldigt torra av lustgasen)
- Hårborste och hårsnudd
- Massageolja eller lotion
- Mjukt toalettpapper (toalettpappret på sjukhus tenderar att vara hårt som sandpapper)
- Mobil / laddare / hörlurar
- Plånbok / kort
- Legitimation
- Förlossningsbrev
- Viktiga papper från MVC (journalen är idag digital)
- Vattenflaska (kan vara svårt att dricka ur glas när man ligger ner)
- Något att äta eller dricka
- Druvsocker (eller annat som kan ge en snabb energi)
- Vetekudde (till smärtlindring)
- _____

Till barnet

- Kläder till nyfödd (flera ombyten)
- Mössa och strumpor
- Blöjor (ca 20-30 stycken)
- Ytterkläder till nyfödd
- Filt och snuttefilt
- Mjuka småhanddukar (för att torka kräk eller badda stjärten)
- Babyskydd (om man tänker köra bil hem)
- _____

Övrigt att ha med

- Mat till partnern, då denne inte får mat på förlossningen
- Present till syskon
- Tidsfördriv såsom tidningar och musik, ibland tar det väldigt lång tid
- Papper och penna om du vill anteckna sådant som händer och kanske påbörja din förlossningsberättelse.
- Kamera, om ni vill ha bättre kvalitet på bilderna än den som mobilen erbjuder
- _____