



Att göra innan förlossningen

Inköp

Många saker på inköpslistan går att köpa begagnat eller låna av någon du känner då användningstiden för många av sakerna är väldigt kort. Man måste absolut inte köpa allt på den här listan utan börja med det just ni känner är nödvändigt och fyll på längs vägen efter behov!

- ✓ Spjäsäng
 - Madrasskydd
 - Spjäsängsskydd
 - Leksaksmobil
 - Lakan
 - Babynest (funkar både i spjäsäng & vid samsovning)
 - Filtar (ull / fleece / muslin beroende på årstid)
- ✓ Barnvagn
 - Sleepcarrier / babynest
 - Filtar (ull / fleece / muslin beroende på årstid)
 - Madrasskydd
 - Regnskydd & insektsnät
 - Solsufflett
 - Organiser
 - Åkpåse
 - Leksaksmobil
 - Lås
- ✓ Skötbordet
 - Skötbädd
 - Blöjor
 - Tvättilappar
 - Parfymfri hudlotion
 - Krämer (bepanthen & inotyol)
 - Parfymfria våtservetter
 - Blöjpåsar till skötväska
 - Papperskorg för blöjor
 - Badkar
 - Badhandduk med luva
 - Babyshampo & babyolja

- ✓ Apotek
 - Nagelfil & nagelsax
 - Bomullstops
 - Febertermometer & Alvedon SUP
 - Pysventiler & magdroppar
 - Snorsug & nässpray
 - D-droppar (gratis från BVC)
- ✓ Kläder till bebisen
 - Bodys (omlott), byxor (med fötter) & pyjamaser (med dragkedja)
 - Strumpor
 - Kofta / tjocktröja
 - Mössor & solhattar beroende på årstid
 - Ytterkläder beroende på årstid
- ✓ Vid amning
 - Amningsbh:ar & amningslinnen
 - Purelan (bröstvårtskräm)
 - Amningsinlägg
 - Bröstpump
 - Amningskudde
- ✓ Vid flaskmatning
 - Nappflaska (gärna med anti-kolik)
 - Modersmjölksersättning
 - Termos
 - Pulverdoserare
- ✓ Till födande efter förlossningen
 - Förlossningsbindor
 - Stora & bekväma trosor
 - Katrinplommon
 - Värktabletter
 - Intimtål
 - Kylbindor
- ✓ Skötväska & portabelt skötbordsunderlägg
- ✓ Nappar & napphållare
- ✓ Bärsele
- ✓ Bärsjal
- ✓ Babyskydd (en av få saker man rekommenderar att inte köpa begagnat)
- ✓ Babysitter
- ✓ Babymonitor

Förbereda hemma

- ✓ Montera spjalsäng & bädda
- ✓ Förbered skötbord
- ✓ Tvätta bebisens kläder i parfymfritt tvättmedel
- ✓ Laga mat och frys in
- ✓ Handla hem alla nödvändiga saker

Förberedelse inför förlossning

- ✓ Boka profylaxkurs
- ✓ Boka amningskurs
- ✓ Prata igenom förväntningar & farhågor kring förlossning med eventuell partner
- ✓ Öva på andning & avslappning
- ✓ Skriva ett förlossningsbrev
- ✓ Skapa en musikspellista till förlossningen
- ✓ Gör en lista på saker att göra under latensfasen
- ✓ Gärna hålla dig aktiv med ex. gravidyoga eller gravidpilates
- ✓ Läs eventuell litteratur (tips nedan!)
 - Föda utan rädsla
 - Amning i nöd och lust

Övrigt

- ✓ Tecka en gravidförsäkring
- ✓ Skicka in intyg till Försäkringskassan om att du är gravid
- ✓ Planera din föräldraledighet på Försäkringskassan

