



# Att ha med sig på förlossningen

## Födande

- ✓ Förlossningsbrev
- ✓ Legitimation
- ✓ Plånbok
- ✓ Ditt favoritsnacks
- ✓ Vattenflaska
- ✓ Amningsbh
- ✓ Amningslinne
- ✓ Amningsinlägg
- ✓ Purelan (bröstvårtskräm)
- ✓ Bekväma trosor
- ✓ Stora mjukiskläder i några ombyten
- ✓ Varma strumpor
- ✓ Tofflor (som även funkar att duscha med)
- ✓ Necessär
  - Tandborste & tandkräm
  - Parfymfri duschtvål, shampo & balsam
  - Parfymfri lotion
  - Läppbalsam (lustgas kan ge torra läppar)
  - Deodorant
  - Toffsar & hårborste (om du har långt hår)
  - Eventuell medicin
  - Förlossningsbindor
- ✓ Telefon + laddare
- ✓ Hörlurar / högtalare
- ✓ Mysbelysning som batteridrivna ljus/ljusslinga

## Partner/stödperson

- ✓ Legitimation
- ✓ Plånbok
- ✓ Några ombyten av sköna kläder
- ✓ Underkläder
- ✓ Tofflor (som även funkar att duscha med)
- ✓ Ditt favoritsnacks
- ✓ Telefon + laddare
- ✓ Necessär (glöm inte tandborste & tandkräm)

## Bebis

- ✓ Kläder:
  - 2-3 pyjamasar
  - 2-3 bodys (omlottmodell)
  - 2-3 byxor
  - Strumpor
  - En tunn mössa
  - Kläder till hemfärd anpassat efter årstid
- ✓ Mysiga filtar (sov gärna med dessa ett tag innan för att de ska få din doft)
- ✓ Nalle eller snuttefilt
- ✓ Blöjor
- ✓ Babyolja
- ✓ Bepanthen & Inotyol
- ✓ Tvättlappar
- ✓ Babyskydd om ni ska åka bil hem från BB

