



Att ha med sig på förlossningen

Födande

- ✓ Förlossningsbrev
- ✓ Legitimation
- ✓ Plånbok
- ✓ Ditt favoritsnacks
- ✓ Vattenflaska
- ✓ Ögonmask
- ✓ Badkläder om du vill bada
- ✓ Mysbelysning som batteridrivna ljus/ljusslinga
- ✓ Hörlurar / högtalare
- ✓ Stjärnhimmel
- ✓ Affirmationskort
- ✓ Massageolja / Eteriska oljor
- ✓ 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 (finns på BB)
- ✓ Telefon + laddare

Partner/stödperson

- ✓ Legitimation
- ✓ Plånbok
- ✓ Några ombyten av sköna kläder
- ✓ Badkläder om du ska bada med den födande
- ✓ 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 (finns på BB)
- ✓ Babyolja
- ✓ Bepanthen & Inotyol
- ✓ Tvättlappar
- ✓ Babyskydd om ni ska åka bil hem från BB

