

## Till mamma:

- Tofflor
- Varma stumpor (kalla fötter bromsar sammandragningarna)
- Två långa men svala t-shirts eller nattlinen: ett för födseln och ett att byta till efteråt
- En varm kofta eller tröja för att hålla dig varm efter födseln
- Badrock
- Två par bekväma byxor
- Några bekväma t-shirts eller nattlinen (tänk på öppningen på framsidan, så att du lätt kan amma din nyfödda)
- Underkläder: Bekväma BH:ar (större än sjätte graviditetsmånadens), bekväma bomullstrosor (tillräckligt stora för att smidigt få plats med bindor)
- Extra mjukt toalettpapper
- Näsdukar
- Bekväma kläder för hemfärden (femte-sjätte graviditetsmånadens storlek)
- Välsmående-kit: doftljus, gosedjur, din favoritbok, musik du tycker om, dagbok, block och penna, massageolja (vilken även hjälper under sammandragningarna)
- Handdukar och tvättlappar
- Öronproppar (till sovsalar)
- Hårborste, kam
- Amningskudde
- Tandborste, shampoo, duschgel/tvål, tandkräm (välj skonsamma dofter som passar en baby)
- Bindor
- Bröstvårtskräm
- Nagelsax, nagelfil
- Kontaktlinsvätska och glasögon
- Hårband
- Vaselin eller annan kräm för torra läppar inför de första babybilderna
- Kamera
- Eventuellt amningste
- Proviant – också för de andra familjemedlemmarna som är närvarande under födseln (termoskanna med te, russin, nötter, frukt, kakor).

## Till barnet:

- Ett par t-shirts och byxor i storlek 62

# CHECKLISTA

Vad behöver jag ta med mig till sjukhuset när jag ska föda?



- Sparkdräkter i storlek 56
- Ett par ombyten blöjor (även om dessa finns på förlossningscentralen)
- En sjal som luktar som mamma (med denna är det lättare att lugna ner den nyfödde)
- Kläder anpassade efter årstiden (eventuellt mössa, tummvantar och overall på vintern) och en varm filt till hemvägen
- Barnvagn eller snuggly

## Annat viktigt:

- ID-kort
- Telefon och laddare
- Viktiga telefonnummer uppskrivna
- Pengar

---

### Checklista på temat: Födelse

<http://magazine.se.care.com>

Med våra tips gör vi inga anspråk på fullständighet, men de utgör en bra grund.



Care.com Europe GmbH  
Rotherstr. 19  
10245 Berlin  
Tyskland