

Vigtige ting

- Vandrejournale
- Sygesikringsbevis
- Telefon & -oplader
- Kamera & -oplader
- Ønskeliste til fødslen

Før & Under Fødslen

- Læbepomade/vaseline
- Tyggegummi
- Kiks og snacks til dig og far
- Madpakke til far
- Drikke med hurtig energi
- Underholdning hvis I får brug for det

Opholdet på Hospitalet

Tøj til far:

- 2 sæt tøj
- Bokseshorts
- Strømper

Tøj til mor:

- 2-3 sæt behageligt tøj (Jogging bukser, graviditetsbukser, leggings med blød kant, cardigan og ammevenlige bluser fx. stropbluse, skjorte, oversized t-shirt el. ammebluse) *
- Strømper og gerne store trusser
- Sømløs bh/Amme bh **
- Sutsko, hjemmesko eller klipklappere
- Morgenkåbe/badekåbe
- Nattøj

Andet Medicin, Papir, Kuglepen, Briller, Bøger, Blade, Drikkeflaske med tud (til fødslen), iPad, Videokamera, Musik, Småpenge, Køletaske.

* Hvis du har født vaginalt, vil du bløde efter fødslen – derfor får man store bind (bleer) på hospitalet. Vær opmærksom på at de kan ses gennem tøjet, så find gerne et sæt tøj hvor "bleen" ikke kan ses, når du får besøg. Graviditetsbukserne kan være gode. Tag også dine mest behagelige hygge bukser med. Det er en fordel at have bluser der nemt kan åbnes ved amning, som fx stropbluse eller ammebluse.

** Anskaf dig evt. 1-2 behagelige amme-bh'er i stretch (som kan udvide sig med brysterne), som du også kan bruge bagefter, selv hvis amningen ikke fungerer. Så kan du altid udvide med flere amme-bh'er efter lidt tid.

*** Du kan ikke vide hvor stor baby er når han/hun bliver født. Det kan både være længde og bredden på barnet der afgøre hvilken størrelse der skal bruges. Størrelse 50 er til børn omkring 50 cm i længden, men det kan afvige meget. Det kan være en god idé at medbringe 1 sæt tøj i str. 44-48 (kun 1 sæt), hvis du føder før tid eller hvis du allerede ved at barn er mindre end gennemsnittet. og nogle sæt i størrelse 50 og 56.

**** Hvis du ikke selv har bil og autostol, kan man bestille en taxi der har autostol. Autostole kan også lejes på dags- eller uge basis. Ellers kan far sikkert tage hjem og hente barnevognen efter baby er født.

Toilettasken:

- Tandbørste og tandpasta
- Ammeindlæg (engangs eller uld/silke)
- Shampoo
- Håndklæde
- Deodorant
- Makeup, makeupfjerner & vatrundeller
- Hårbørste, elastikker og hårnåle
- Bodylotion/fugtighedscreme
- Neglesaks og fil
- Bind (de har store bind på hospitalet)
- Blødt toiletteppe
- Lansinoh Brystvortecreme til ømme brystvorter

Tøj til baby:

- 2-4 babysæt i str. 50-56 (bluse, bodystockings, bomuldsbukser evt. med fødder, eller heldragt, strømper, strømpebukser) ***
- Baby dyne med betræk og/eller tæppe
- Stofbleer
- Ammepude
- Bleer, vådservietter eller engangsvaskeklude (hospitalet har typisk)

Når vi skal hjem

- Autostol ****
- Blød bomuldshue
- Jakke eller heldragt til transporten

Andet jeg vil have med

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Vigtige telefon numre

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Must
haveNice
to haveLux
to have