

Pakkeliste til tasken til sygehuset

Til mor (under fødslen)

- Vandrejournal
- Sygesikringsbevis
- Læbepomade (der er virkelig tørt på et hospital)
- Hårelastik (løst hår kan let genere dig under selve fødslen)
- Kamera eller mobil (det er meget ærgerligt at glemme)
- Oplader (en fødsel kan være laaaang)
- Under fødslen får du kun tilbudt let forplejning, så husk snacks (fx kiks, müslibar, chokolade)
- Medicin du får for andre lidelser?
- Sugerør (dét gør det væsentligt lettere at drikke liggende)
- Musik (mange finder det beroligende og smertelindrende at høre musik under fødslen)
- Liste med ønsker til jordemoderen (fx smertelindring, musik, vand, klip af navlesnoren etc.)

Til mor (på barselsgangen)

- Store behagelige underbukser
- Afslappet, løstsiddende og behageligt tøj
- Strømper, amme-bh, ammeputte, ammesalve, ammebrik, ammeindlæg mv.
- Store bind til efter fødslen, da du kan bløde i op til 8 uger (nogle hospitaler har disse bind til dig, men "Better safe than sorry")
- Blødt toiletpapir (det på hospitalet er virkelig hårdt)
- Evt. en skylleflaske til intimvask ved toiletbesøg (det er virkelig rart efter en fødsel og samtidig vigtigt for helingen at holde området rent)
- Hjemmesko/klipklapper/tykke strømper (det er fodkoldt på et hospital og hvem vil selv være syg med et helt nyt spædbarn på armen?)
- Toiletsager (shampoo, balsam, hårbørste, tandbørste, tandpasta, deodorant, m.m.)

Til baby

- Bleer (nogle hospitaler stiller dog bleer til rådighed)
- Sut (hvis du altså ønsker at give barnet sut. Vær dog opmærksom på, at det absolut anbefales, at man **ikke** giver barnet sut i minimum de første 2 døgn, hvor mælken skal løbe til. Det skyldes, at barnets hårde anstrengelser med at sutte skal bruges ved brystet og ikke ved sutten, for ellers løber mælken aldrig til. Derudover kan barnets sutterefleks blive forvirret pga. forskellen på bryst og sut)
- Babydyne (husk ekstra sengetøj)
- Babytæppe (til at svøbe barnet eller hvis dynen er for varm)
- Evt. lift eller babynest
- Bodystockings 4-5 stk. (man ligger meget hud mod hud, så ingen grund til alt for meget tøj)
- Bukser (2 par)
- Strømper (2 par)
- Hue (selv om sommeren er det vigtigt at give spædbørn en tynd hue på i forhold til kulde og træk – vær blot opmærksom på at barnet ikke bliver for varmt, da dette kan være lige så slemt som kulde. Mærk altid barnets temperatur med en finger i nakken – ikke på hænder, kinder, pande osv.)

- Stofbleer (der vil være masser af gylp, mælk og tis – så stofbleer er guld værd)
- Heldragt 1-2 stk. (Jeg er stor fan af heldragt, da det er nemt at få på en lille baby og hjælper til at holde barnet 'samlet', hvilket kan gøre barnet mere roligt. Derudover er det fint at undgå todelt tøj til helt små babyer, så de ikke har en stram buksekant til at irritere maven mv.)
- Ulddragt eller kørepose til hjemturen (Vigtigt at holde barnet lun og varm på hjemturen)
- Autostol (det er jo lidt svært at køre hjem med barnet uden!)

Til far

- Skiftetøj og toiletsager
- Det er en fordel at have en skjorte med, så det bliver nemt at ligge hud mod hud med barnet, hvilket både er vigtigt for barnet og samtidig aflaster det mor lidt.
- Underholdning (en bog, tablet etc.)
- En velforberedt far (forstået på den måde, at en fødsel er en stor oplevelse for alle og kan virke overvældende. En besvimet far er jo ikke til megen hjælp. Derudover er det fint, hvis far er sat ind i de basale ting, såsom at man altid skal støtte barnet under hovedet, holde barnet tæt ind til kroppen, tørre pigebørn fra tissekonen og ned mod numsen – aldrig omvendt, da der ellers let kommer bakterier på afveje, hvilket resulterer i blærebetændelse)