

TJEKLISTE TIL HJEMMEFØDSEL

- Håndklæder i forskellige størrelser
- Sengetøj som godt må blive beskidt og nemt kan vaskes
- Vaskeklude til varme og kolde omslag
- Fødekar og tilbehør, hvis du ønsker at føde i vand
- Musik til afspænding. Forbered evt. En playliste med musik du kan lide
- Bord til jordemoderens arbejdsredskaber (et strygebræt kan også bruges)
- Kamera der kan tage billeder og filme – husk at tjekke at der er nok plads på hukommelseskortet, og at det er ladet op
- Plastik/vådliggerlagen, til at beskytte madrassen på sengen
- Varme bløde håndklæder, babydyne, babytøj og bleer til den nyfødte
- Et solidt spisebord eller lignende og en god lampe (hvis der er behov for at sy bristninger efter fødslen)
- Store affaldssække (en til affald, en til vasketøj)
- En rulle almindelige affaldsposer
- Panodil og Ipren (mod efterveer og/eller smerter fra evt. syning)
- Et rent vaskefad/plasticskål
- En stak stofbleer, som har været vaskede
- Vådservietter
- Saftevand, æblejuice, frugt og mad i køleskabet til brug under fødslen
- Fryseren fyldt med færdiglavet mad, boller og andet til dagene efter fødslen
- Behagelige underbukser og løst tøj til mor efter fødslen
- Amme BH og ammeindlæg
- Store bind til de første dage efter fødslen
- Isbind (mod ømhed og hævelse efter fødslen). Laves ved at væde et almindelig bind med vand og lægge det i fryseren. Husk at lægge et stykke stof mellem bindet og din hud.
- Læbebomade, sugerør, evt. pilatesbold, evt. varmpude eller -dunk
- En færdigpakket taske i tilfælde af overflytning under eller efter fødslen + autostol
- "Fødselsdagsfejring" – flag, mad og drikke til at fejre fødselsdag
- Gode arbejdsforhold til jordemoderen; arbejdsbord og lys til journalskrivning, gerne mulighed for noget mad og en "hvileplads" til længerevarende forløb



H O M E B O R N . D K

ønsker dig en god fødsel