

# *Inspiration til din* **PAKKELISTE**



En guide til at pakke alt det I skal bruge under og efter fødslen

**AF JORDEMODER  
RIKKE KARLSHØJ**

**DIT JORDEMODERHUS**

---

## Hvordan pakker man til en fødsel?

Det kan være svært at pakke til noget man ikke har prøvet før – særligt når man ikke ved, hvor længe man skal være væk. At pakke en fødselstaske er ikke noget vi gør hver dag – men det er ikke denne dag, vi har lyst til at glemme noget. På de kommende sider vil jeg give dig inspiration til alt det, du med fordel kan pakke i din fødselstaske. Det er op til dig at sortere i, hvad du kan bruge, og hvad du måske ikke har brug for. Som hovedregel skal du gå efter, at pakke til ca. 2-3 dage, når du pakker dine tasker til fødslen. Husk, at hvis dit fødsels- og barselsophold bliver længere end forventet, kan du altid sende din partner, en veninde eller et familiemedlem hjem efter ekstra tøj mv.

Det er en god idé at have fødselstasken pakket når du nærmer dig terminsperioden og graviditetsuge 37, således at du med ro i sindet kan koncentrere dig om din krop, dit sind, din baby og din fødsel, når den tid kommer.

Rigtig god fornøjelse med at pakke din fødselstaske – husk at fylde den med en masse god energi og oxytocin!



### *Et godt råd*

Et godt råd er, at pakke i to tasker: Én taske til at tage med på fødestuen, og en anden taske til barselsopholdet, som kan blive i bilen under fødslen. På den måde kan I undgå at slæbe alt med på fødestuen, men nøjes med en enkelt taske.

# Inspiration til pakkedliste

## TIL FØDSLEN

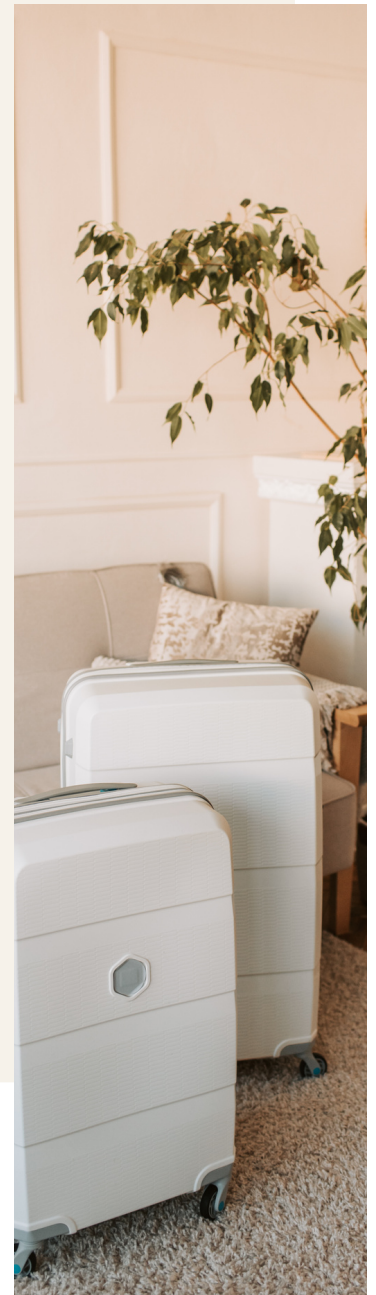
- Vandrejournal
- Sygesikringsbevis
- Fødselsønskeliste
- Musik (evt egen højtaler og playliste)
- Lys (lyskæder, LED-lys etc.)
- Snacks, mad og drikke
- Kamera
- Opladere
- Læbebomade
- Hårelastikker
- Et sæt blødt tøj til mor og far/partner
- Store bløde trusser til mor
- Blød skjorte til far (til hud-mod-hud)
- Tæppe og/eller dyne til baby
- Hue til baby
- Egen hovedpude
- God massageolie
- Egen varmpude



# Inspiration til pakkeliste

## TIL BARSELSOPHOLDET

- Tøj til jeres baby (3-4 sæt)
- Tøj til mor og far (blødt og behageligt)
- Store, bløde trusser (til mor)
- Varme strømper
- Sutsko (mor må ikke få kolde fødder)
- Amme BH'er
- Bløde ammeindlæg
- Ammepude
- Lanolin (salve til heling af brystvorter)
- Babydyne / tæppe
- Toiletsager
- Underholdning (computer, bøger etc)
- Bamse/nusseklud til baby
- Bløde stofbleer (et par stk)



Langt de fleste fødesteder har bind til mor, bleer til baby og diverse ting til bleskift. Hvis du er i tvivl, så spørg din konsultationsjordemoder

# Inspiration til pakkeliste

## TIL HJEMTUREN

- Autostol
- Hue + overtøj til baby
- Varmt tøj + overtøj til mor

## KLAR DERHJEMME

- Store bind til mor
- Isbind i fryseren
- Ammeindlæg
- Bleer til baby
- Mad I fryseren
- Panodil og Ipren



## *Duft af mor og far*

Hvis du har lyst, kan du sove med babydynen og eventuelt en bamse i jeres seng i slutningen af graviditeten, sådan at disse ting dufter dejligt at mor og far når jeres barn skal bruge det efter fødslen.