



Vigtigst er:

Håndklæder. Gerne mange, store og små. (OK med slidte, bare de er rene)

Madras i nærheden af føde-området. (Afdækket med plastik eller voksdug)

Lagner og sengebetræk (Helt ok det er slidt, bare det er rent. Så kan det evt. smides ud, hvis I ikke ønsker at vaske det).

Voksdug/store plastikstykker til afdækning (af madras, møbler og under fødekar).

Tøj til barnet, incl. hue og stofble.

Affaldsposer, almindelige. Samt 1 almindelig stor affaldssæk eller vasketøjskurv (til håndklæder).

God belysning i fødestuen (behøver ikke være tændt hele tiden)

Til jordemoderen: Lille flytbart bord eller bakke til jordemoderens ting. Flytbar spand med affaldspose.

Håndsæbe + rent håndklæde til håndvask. Bordplads med god belysning til skrivning af papirer.

I øvrigt kan det være rart at have:

Fødekar (kan lejes af dine jordemødre). Hvis I har kar skal I bruge: **Trådsi** til rengøring af karret. **Voksdug/stort plastikstykke** til afdækning under fødekar. (kondensvand under karret)

Puder/dyner til at hvile i (som kan vaskes).

Vaskeklude (både engangs- og frotté-).

Spand / balje til evt. opkastning.

Kamera/videokamera + ekstra batterier og film.

Sikringer, (ærgerligt at mangle strøm, hvis man f.eks. skal koge vand til fødekarret).

Massageolie og evt. duftolie for afslapning og ro.

Musik, som hjælper dig til at slappe af.

Stearinlys, tændstikker ("sovekammer"-stemning er god til fødsel).

Energi-givende ting, f.eks. druesukker, saftvand, mørk chokolade, frugt, kiks, suppe.

Noget til **opfriskning** af mundsmag; kunne f.eks. være tyggegummi, friske pastiller.

Læbepomade, da vejrtrækningen under fødslen ofte giver tørre læber.

Frisk ingefær til lindring. 3 store rødder finthakkes el. rives, kommes i bomuldssok, som bindes til. Kan opbevares i fryseren indtil fødslen eller laves ved fødselens start. Den opvarmes / koges i 5 l vand. Kraften fra rødderne presses ud af "posen". Dyp en klud i det let afkølede, men stadig varme ingefærvand og læg den eller sokken på kroppen, hvor du mærker veen arbejder, eller der hvor du har brug for hjælp til at slappe af i dine muskler.

Evt. **klyx** (lavement) for udtømmning i starten af fødslen (kan købes på apoteket, vi anbefaler 120 ml).

Mad og drikke til jer selv og jeres fødselshjælpere samt jordemoderen.

Tilberedt **mad i fryseren** til barselsdagene.

Sugerør med knæk (godt hvis du skal ligge ned og drikke)

D-vitamin-dråber uden jordnøddolie til nyfødte (anbefales fra barnet er 14 dage).

Godt at have efter fødslen:

Store **hygiejnebind** til de første dage samt almindelige bind/natbind til senere.

En god **amme-BH** (vent med at købe den til 1-2 uger efter fødslen, da brysterne ændrer sig)

Uldne **ammeindlæg**

Evt. **Lansinoh** brystsalve

Tænk over

- **Hvor I hjemmet I ønsker fødslen skal finde sted.**
- **Hvordan I vil forvalte besøg den første tid efter fødslen.**

Det er OK at lave "regler" for besøg. Gæster kan opfordres til at medbringe forplejning.

Pak en taske til at medbringe på fødegangen i tilfælde af en overflytning

(toiletsager, tøj + indesko til mor, tøj til barnets hjemtur, autostol, kamera).

Find tlf. nr. frem til:

Jeres jordemødre

Fødselshjælpere samt hjælpere, som skal tage sig af evt. søskende