

Tjekliste til hjemmefødsel

En tjekliste med relevante ting kan være rar at have klar inden fødslen.

- En færdigpakket taske med tøj til baby, hue, dyne, autostol + tøj, tandbørste mm til mor og far i tilfælde af overflytning under eller efter fødslen

Under fødslen:

- Varme bløde håndklæder i forskellige størrelser
- Sengetøj som godt må blive beskidt og nemt kan vaskes
- Plastik/vådliggerlagen, til at beskytte seng og sofa
- Fødekar og tilbehør, hvis du ønsker at føde i vand
- Vaskeklude til varme og kolde omslag
- Store affaldssække (en til affald, en til vasketøj)
- En rulle almindelige affaldsposer
- Vådservietter
- Pilatesbold
- Jogamåtte
- Varmepude
- Musik til afspænding. Forbered evt. en playliste med musik du kan lide
- Lys til en rolig stemning
- Saftevand, æblejuice, kakoamælk, frugt, snacks og mad i køleskabet
- Læbepomade
- Sugerør
- Kamera der kan tage billeder og filme – husk at tjekke at der er nok plads på hukommelseskortet, og at det er ladt op

Efter fødslen:

- Gode arbejdsforhold til jordemoderen; arbejdsbord og lys til journalskrivning, gerne mulighed for noget mad og en "hvileplads" til længerevarende forløb
- Et solidt spisebord eller lignende og en god lampe (hvis der er behov for at sy bristninger efter fødslen)
- Babydyne, babytøj og bleer til den nyfødte
- Et vaskefad/skål til skiftebord
- En stak stofbleer, som er blevet vasket
- Panodil og Ipren (mod efterveer og/eller smerter fra evt. syning)
- Fryseren fyldt med færdiglavet mad, boller mm
- Behagelige underbukser og løst tøj til mor
- Amme bh og ammeindlæg

- Salve til ømme brystvorter (Lansinoh fx)
- Store bind til de første dage
- Isbind (mod ømhed og hævelse efter fødslen - væd et almindeligt bind med vand og læg det i fryseren. Husk at lægge et stykke stof mellem bindet og din hud)
- ”Fødselsdagsfejring” – flag, mad og drikke til at fejre fødselsdag
- Bord til jordemoderens arbejdsredskaber (et strygebræt kan også bruges)