

Dette bør du ha i fødebaggen



Hva du trenger på sykehuset er i stor grad opp til deg selv og hvor du skal føde. Kvinner, vi har en tendens å pakke alt for mye. Er det din første fødsel så har du jo ingen erfaring med hva som er smart å ha med og vi vil ofte være på den sikre siden og ha med alt til alle eventualiteter.

Vi er alle forskjellige og har ulike behov, derfor varierer også innholdet i sykehusbagen fra person til person. Noen pakker flere uker før, mens andre venter til selve dagen vannet går og tar med seg tannbørsten og helsekortet. Det kan være greit å ha med en bag, og ikke en koffert. Skaplassen kan være begrenset noen steder, og dersom det er mange barselkvinner i rommet blir det fort trangt med flere koffertter. En bag tar mindre plass og kan lettere legges inn i skap.

Om dere skulle glemme å ta med fødebaggen er det ikke krise, de skaffer alt dere trenger på sykehuset. Det er viktig å ikke stresse for mye med denne bagen, for alt dere foreldre strengt tatt trenger får dere på sykehuset. Babyen ber ikke om annet enn å være inntil kroppen til mor eller far. Man må ikke bli sinte på hverandre i bilen på vei til sykehuset, eller snu hvis man skulle glemme bagen i farten.

Her har du noen tips til hva som kan være smart å ha med i baggen for både mor, far og baby.

Her er vår pakkeliste:

For mamma:

- Helsekort for gravide og blodtypelappen - dette er det aller viktigste å ha med.
- Fødebrev om du har spesielle ønsker under fødselen.
- Toalettsaker
- Leppomade (veldig mange blir tørre på leppene mens fødselen pågår) og fuktighetskrem
- Store bind (mange blør moderat mye etter fødsel i noen dager. Du kommer til å få bleietruse på sykehuset, men mange foretrekker å ha med egne bind. Kjøp de største for de første dagene. Blødningene kan være opptil 6 uker etter fødsel, og det er en naturlig del av prosessen etter en fødsel.
- Klær til deg selv. Det tar litt tid før magen krymper tilbake så ta med joggebukse. Ha med ammevennlige klær da du mest sannsynlig skal amme hyppig etter fødselen.
Amme Bh anbefales på det sterkeste fra dag 1. Også egne ammetopper eller en skjorte med knapper du kan åpne lett, eller en cardigan.
- Ammeinnlegg. Melken kommer til å renne mye de første dagene, og ammeinnlegg er godt å ha. Det finnes både engangsinnlegg og innlegg i ull. Ull er bra spesielt på vinteren for å unngå brystbetennelse. Engangsinnlegg er

bra om natten, kan fort bli søl når man ammer midt på
natta i mørket.



- Tøfler og slippers er praktisk å gå rundt med på sykehuset. Ta med tøfler som kan gå ut og inn av dusjen. Crocks er perfekte her.
- Drikke flaske og noe å spise før/under fødselen. Energidrikk, juice, saft, sjokolade, kjeks eller liknende. Ta med deg det du liker best! En fødsel kan ta ganske lang tid og da er det viktig å fylle på.

Dette kan du droppe å ta med:

- Parfyme og parfymert body lotion - du kommer garantert ikke til å bruke parfyme på en stund, så den kan du legge til side. Body lotion vil du i det minste ikke smøre på overkroppen om du skal amme. Husk at det er godt for babyen din om du ikke bruker parfyme eller blander for mye lukter. Lukten av deg er det beste og tryggeste din lille vet de første ukene.
- Bleier. Bleier får du på sykehuset

- Eget dopapir, dette får du også på sykehuset.
- Pent undertøy - Mange kvinner har på seg veldig pent undertøy, som de tenker de skal bruke under fødselen. Det er litt bortkastet, og ender ofte med å bli slengt i en krok eller tilbake i baggen

For babyen



- Myke tørrservietter. Papiret på sykehuset kan være litt tøft for den lille. Klær til babyen. Bodyer, pysj, sokker. Lue og et antrekk til hjemreisen og eventueelt et pledd å pakke rundt babyen.

For pappa

- Mobil + lader og fulladet kamera. Husk å sjekke at minnekortet er satt i (og ikke fullt). Vis mobilhensyn om du og din kvinne ligger på barsel - gå gjerne ut på

gangen eller stuen om du skal prate lenge eller mens andre sover.

- Ofte får pappaen overnatte på sykehuset sammen med mammaen og barnet. Da er det lurt å ha pakket noen klær og toalettsaker til far også.
- Fødselsgave, for all del! Ikke glem det. Og den skal være FIN. 9 Måneder med utlån av kropp er overstått og en fødsel gjennomført. Snakk om fortjent



- Husk å ha bilstolen klar i bilen de siste 3-4 ukene før termin, om dere ikke kjører å bruker bil, ha barnevogna klar eller bæresjal og/eller bæresele. En nyfødt baby trenger veldig lite og i begynnelsen vil han eller hun bare være inntil foreldrene sine hele tiden. Hvis du tar med bæresjal skaper det gode vaner helt fra starten og kan gjøre at du får et barn som gråter mindre. Øv gjerne 1-2 uker før på hvordan man knyter bæresele. [Her er en link til hvordan bære riktig i sal og sele.](#)
- Lommebok til mat og drikke på sykehuset.

Referanser fra babyverden, itskaos.no, smabarnsforeldre.no,

plustid.no