



# Packlista BB-Väska



## Till mamman:

- Legitimation & plånbok
- Förlossningsbrev (om du har en)
- Glasögon/kontaktlinser
- Telefon & laddare
- Favoritsnacks, godis, dryck
- Tofflor (som du kan duscha med)
- Flera par varma strumpor
- Morgonrock och nattlinne/pyjamas (helst amningsvänliga)
- Amningsbh och underkläder, amningsinlägg
- Mjukiskläder
- Påse för smutsiga kläder
- Necessär (t.ex. läppbalsam, toffsar, hårborste, tandborste, tandkräm, deodorant, schampo, duschtvål, lotion, kontaktlinsfodral och -vätska)
- Eventuella dagliga mediciner
- Intimdusch för postpartum
- Hörlurar, öronproppar, ögonmask
- En bekväm kudde hemifrån/amningskudde
- Högtalare
- Mysbelysning (t.ex. batteridrivna ljus, ljusslinga, galaxy lampa)
- Allt som kan få förlossningsrummet att kännas mer som hemma (t.ex. foton, eteriska oljor, LED-ljus...)

## Till din Partner:

- Telefon & laddare
- Plånbok
- Några ombyten kläder
- Tofflor (som du kan duscha med)
- Necessär
- Tuggummi
- Snacks

## Till Bebis:

- Babyskydd
- Babynest
- 2-3 pyjamasar, bodys, byxor
- Mössa och & strumpor
- Kläder till hemfärd anpassat efter årstid
- Varm filt

[www.doulaleonie.se](http://www.doulaleonie.se)

@doulaleonie

072-444 98 15

