

BB-väska: Checklista med antal för mamma och bebis

Dela upp väskan i separata kit för dokument, mamma och bebis. Antalen nedan är ett redaktionellt exempel för en initial vistelse på **1–2 dagar**; det är inte en medicinsk norm, en obligatorisk inköpslista eller ett krav som passar alla sjukhus. Vad institutionen tillhandahåller, vistelsens längd, vädret, matningsplanen och antalet bebisar ändrar behovet. Att förbereda ett reservkit som en nära anhörig kan ta med för extra dagar kan vara mer praktiskt än att fylla en stor väska.

Dokument och lättåtkomliga basartiklar

	Artikel	Startantal	Anmärkning
☐	Identitet och nödvändiga dokument för antagning	1 mapp	Fråga om remiss och försäkringsdokument behövs
☐	Graviditetsjournaler och viktiga analysrapporter	1 uppsättning	Information som teamet efterfrågar och förlossningsplan
☐	Lista över mediciner och allergier	1 lista	Namn, dos, senaste intag; samordna mediciner med teamet
☐	Telefon och laddare	1 uppsättning	Ha kontaktnummer även separat
☐	Glasögon eller personliga hjälpmedel	Nödvändig uppsättning	Artiklar du använder dagligen

Sista kontrollen: prioritera kontaktplanen, inte väskan · Kort svar: en liten huvudväska och ett separat reservkit

BB-väska: Checklista med antal för mamma och bebis

Hur mycket av vad för mamma?

	Artikel	Startantal	Anmärkning
☐	Nattlinne	1-2 stycken	Löst, mjukt; lätt att öppna för matning
☐	Bekväma dag- och hemfärdskläder	3 ombyten	Icke-åtstramande storlek, ett för hemfärd
☐	Bekväma underkläder	5-6 stycken	Engångs eller tvättbara, som passar dig
☐	Bekväm amningsbehå	2-3 stycken	Amningsvänlig efter önskemål
☐	Förlossningsbindor	2 paket	Högabsorberande; kontrollera antalet i paketet
☐	Tofflor och strumpor	1 par tofflor, 2 par strumpor	Halkfria, bekväma; fråga om duschregler
☐	Handduk	1-2 stycken	Kan minskas om institutionen tillhandahåller
☐	Hygienväska	1 litet kit	Tandborste, tandkräm, kam och personliga basartiklar

Sista kontrollen: prioritera kontaktplanen, inte väskan · Kort svar: en liten huvudväska och ett separat reservkit

BB-väska: Checklista med antal för mamma och bebis

Startkit för bebis

	Artikel	Startantal	Anmärkning
☐	Bomullsbody	3–4 stycken	Passande storlek, lätt att öppna
☐	Overall eller bekväma babykläder	3–4 stycken	Reserv för nedsmutsning
☐	Hemfärdskit	1 kit	Anpassat för väder och transport
☐	Blöjor	1 litet paket, t.ex. 20–24 stycken	Varierar beroende på institutionens tillhandahållande och vistelse
☐	Bomulls- eller lämpliga våtservetter	1 litet kit	I enlighet med institutionens rengöringsregler
☐	Muslin- eller mjuk tygbit	2–3 stycken	För rengöring och matning vid behov
☐	Lätt filt för resan	1 stycken	Anpassad för vädret, ansikte och huvud ska vara fritt
☐	Mössa och strumpor för utgång	Beroende på väder 1 kit	Ta av extra lager när ni kommer in

En filt som tas med för resan betyder inte att man ska lägga lösa filtar, kuddar och leksaker där bebisén sover. Bebisén ska sova på rygg, på en hård och platt madrass, på en säker plats där ansikte och huvud inte är täckta. Kuddar, tjocka täcken, sovbo, tyngdtäcken och mjuka sängskydd är inte nödvändiga babyartiklar i BB-väska. Linda inte in bebisén för mycket.

Sista kontrollen: prioritera kontaktplanen, inte väska · Kort svar: en liten huvudväska och ett separat reservkit