

Checklista för blivande mamma

Ja/nej	För mamma
Ja/nej	Sovplagg
Ja/nej	Morgonrock
Ja/nej	Strumpor
Ja/nej	Innetofflor
Ja/nej	Mammaunderkläder
Ja/nej	Amningsbehå
Ja/nej	Amningsinlägg
Ja/nej	Klädombyte och bekväma innetofflor
Ja/nej	Toalettartiklar, inklusive tandborste
Ja/nej	Hårband, om behövs
Ja/nej	Cerat
Ja/nej	Pappersnäsdukar
Ja/nej	Massageoljor eller lotioner
Ja/nej	Halstabletter och mellanmål
Ja/nej	Avslappningshjälpmedel: böcker, tidningar, musik
Ja/nej	Glasögon, om behövs
Ja/nej	Mobiltelefon och lista med viktiga telefonnummer

Ja/nej	För stödperson
Ja/nej	Klocka med tidtagare för sammandragningar
Ja/nej	Kamera/videokamera och film/kassett
Ja/nej	Toalettartiklar, inklusive tandborste
Ja/nej	Klädombyte
Ja/nej	Mellanmål och något att läsa
Ja/nej	Sedlar eller mynt för varuautomater
Ja/nej	Mobiltelefon/förbetalt telefonkort
Ja/nej	Lista med viktiga telefonnummer

Ja/nej	För baby
Ja/nej	Blöjor för nyfödd
Ja/nej	Små filter
Ja/nej	Kläder för nyfödd
Ja/nej	Strumpor eller babytofflor
Ja/nej	Mössa för nyfödd
Ja/nej	Billbarnstol