

Indholdsfortegnelse

Hvad er fødselshypnose	2
Frygt, i forbindelse med og under fødslen	2
Frygt udløser stresshormon	2
Fødselshypnose "af-hypnotiserer" frygten	2
Hurtigere fødsel, ved hjælp af fødselshypnose	2
Kommunikation med dit ufødte barn.....	2
Hvorfor gør det ondt at føde	3
Hvorfor virker fødselshypnose	3
Selvhypnoseøvelse	4
Hvad kan du bruge selvhypnose til.....	4
Vælg et godt tidspunkt	4
Opmærksomheden.....	4
Hvordan udfører du selvhypnose	4
Øvelse	5
Trin 1.....	5
Trin 2.....	5
Trin 3.....	5
Forhindringer for en vellykkede selvhypnose	5
Vejrtrækningsteknikker	6
Langsom vejtrækning (Bruges Under bølgerne).....	6
Vejrtrækning (Bruges imellem bølgerne)	7
Massage.....	8
Lændemassage	8
Massage af benene.....	8
Mellemkødsmassage	9
Instruktion til mellemkødsmassagen.....	9
Forslag til at gøre fødslen mere behagelig	10
Huskeliste	11
Fødsel.....	11
Barselsperioden.....	11
Til hjemturen	11

Hvad er fødselshypnose

Fødselshypnose er en helt speciel måde at bruge hypnose på, hvor af du som kvinde, vil lære at bringe din krop ind i meget dyb afslappethed, men hvor du stadig er ved opmærksomhed. Du ved altså godt hvad der foregår rundt omkring dig, men du er utrolig afslappet i kroppen. Du bringer den bevidste del af sindet et andet sted hen, mens du ligger og slapper af. Dette kan være til stor gavn hvis det er sådan, at den bevidste del af din opmærksomhed går ind og forstyrrer eller tænker over hvad kan der gå galt eller hvad sker der nu.

Frygt, i forbindelse med og under fødslen

Den frygt, der kan være forbundet med, at du måske ikke har født før eller måske du har hørt nogen historier fra andre, de såkaldte krigshistorier om hvordan fødsler foregår. Hvis de tanker kører i dit sind, så vil du kunne komme til, på en uhensigtsmæssigt måde, at aktivere den følelsesmæssige del af din hjerne og kunne skabe noget frygt. Den frygt der kan opstå inde i sindet, omkring hvordan fødslen vil komme til at gå, vil udløse et stresshormon.

Frygt udløser stresshormon

Stresshormonet udløses automatisk, når vi bliver bange. Hvis stresshormonet er i kroppen, så sker der det, at det får alle muskler til at trække sig sammen. Kroppen vil pga. stresshormonet tro at, vi enten skal kæmpe eller flygte og man kan jo ikke flygte fra en fødsel. Ved fødselshypnose lærer du at bringe din krop ind i så meget afslappethed, så der ikke er stresshormon tilstede. Så kan musklerne arbejde helt af sig selv, sådan som de er designet til. På et tidspunkt bliver der udskilt et hormon og vandet går og fødslen går i gang. Livmoderen begynder at lave veer i et bestemt interval. Man ved endnu ikke i dag om det er et hormon, som kvinden udskiller eller barnet udskiller. Intervallerne tiltager selvfølgelig sådan, at selve fødselsveerne bliver kraftigere efterhånden som tiden går og hvis det er, at der er stresshormon tilstede i kroppen, så vil den proces som, ellers er helt naturlig, blive forstyrret. Livmoderen, der er en stor muskel, har nogle muskler der både går på langs og på tværs. Det der sker, når der er stresshormon tilstede under fødslen, er at livmoderen vil trække sig sammen og så vil den naturlige proces udeblive, hvor livmoderen åbner sig nede i ved fødselskanalen og hvor barnet bliver presset ned ud gennem livmodermunden i rytmiske bevægelser. Alt dette er noget der sker helt automatisk.

Fødselshypnose "af-hypnotiserer" frygten

Ved fødselshypnose bliver du faktisk af hypnotiseret for din frygt. Der bliver skabt tillid, tryghed og ro, sådan at kroppens naturlige morfin lignende stoffer kan være i kroppen, som endorfinerne der er kroppens egen smerte lindring. Du vil, ved hjælp af fødselshypnose, være super opmærksom og føle dig godt tilpas, men hvor du har koblet din hjerne fra, så du bare ligger og er i din krop og du kan mærke hvad det er der sker. Det er ikke alle, der får en fuldstændig smertefri fødsel, men jeg vil love dig, at ubehaget omkring fødslen bliver væsentlig reduceret ved at lære fødselshypnose.

Hurtigere fødsel, ved hjælp af fødselshypnose

Udover at du vil komme til at opleve en super behagelig og afslappende fødsel (og for nogen en helt smertefri fødsel). Bliver fødslen også meget hurtigere. Det er der videnskabelig dokumenteret på bla. PubMed at fødslen vil være op til 30 % hurtigere med fødselshypnose.

Kommunikation med dit ufødte barn

En anden ting er også, at du vil lære at tale til dit barn under graviditeten. Hvis du starter med at lære fødselshypnose, når du er omkring 12 uger henne til omkring 1 mdr. før fødslen, så vil du opleve, at du undervejs i den periode lærer, hvordan du kan kommunikere med dit barn i hele den her prænatale fase. Altså før at barnet bliver født, der vil du kunne kommunikere med maven både ved hjælp af tryk og påvirkning og tale og stemmen. Barnets hørelse er udviklet omkring 5 mdr. gammelt. Så det kan godt høre vibrationer, lydbølger og dermed høre om det er et venligt miljø, som det kommer ind til. Hvis barnet føler sig trygt, så vil der samtidigt også være en større ro og du har allerede etableret kommunikation med dit barn før det kommer ud. Fødselshypnose er en fantastisk ting hvor du lærer at bringe dig selv ind i så dyb afslappethed, at du kan føde dit barn med den absolutte ro. En fantastisk følelse.

Hvorfor gør det ondt at føde

Det er kendt, at grunden til, at der opstår smerte ved fødsel, blandt andet skyldes den belastning, det er - både mentalt og følelsesmæssigt - at skulle gøre sig klar til en fødsel. En fødsel er ikke noget, vi er uddannet til at forberede os på, før det opleves, men det er muligt at forberede sit sind til en langt mere behagelig fødsel.

Hvorfor virker fødselshypnose

Fødselshypnose virker ved, at du lærer at styre din krop ind i så dyb afslappethed, at din krop påvirkes til at frigive serotonin, oxytocin og endorfiner. Alle disse hormoner er med til at få musklerne til at slappe af, så fødslen kan foregå uden stress og besvær. Et par, der har prøvet fødselshypnose, har været på TV2s Go'aften Danmark og fortælle om teknikken.

De internationale undersøgelser viser, at fødslen forkortes med op til en tredjedel og at antallet af kvinder, der behøver medicinsk smertelindring, halveres. Der er desuden mindre brug for kirurgiske indgreb, når den fødende bruger hypnose under fødslen. Undersøgelser viser også, at mødrene meget sjældent får fødselsdepression. I en kontrolgruppe får 10-15 procent en efterfødselsreaktion.

Kilde: Hypnotisør Jacob Strachotta

Selvhypnoseøvelse

På samme måde som du lærte at cykel, tager det lidt tid at lære selvhypnose, men det fantastiske er, at hypnose er en helt naturlig sindstilstand, som du befinder dig i flere gange om dagen. Det er en tilstand af skærpet fokuseret opmærksomhed, hvor du er mere modtagelig over for forslag. Eksempler på, at gå i hypnose kunne være, *at falde i staver*, *at blive fanget i en god film* eller *være helt optaget af, hvad en anden person fortæller dig*.

Det betyder altså, at du allerede ved, hvordan det er at være i hypnose, de næste steps du skal igennem for at mestre selvhypnose, er teknikker der hjælper dig med at dæmpe aktiviteter i din bevidsthed og dermed give dig adgang til dit underbevidste sind.

Hvad kan du bruge selvhypnose til

Ønsker du at ændre noget i livet, adfærd, vaner eller få mere energi er selvhypnose et godt værktøj. Det er vigtigt at du undersøger det du ønsker ændret, for at finde ud af om du **virkelig** ønsker ændringen. Tænk over hvad målet er (f.eks. få mere energi) og formålet (f.eks. Når jeg får mere energi, er jeg frisk om eftermiddagen og kan lege med børnene eller lave lækker mad til min bedre halvdel eller...) Formålet skal altid være glædesbaseret

Vælg et godt tidspunkt

Det bedste tidspunkt at udføre selvhypnose er, når dit bevidste sind har lav aktivitet, det er f.eks. når du er træt. Lige før du skal sove eller efter en lang arbejdsdag

Opmærksomheden

Når du går i selvhypnose, skal du bruge så meget opmærksomhed på den opgave du giver dig selv, det du gerne vil nå og ikke andre ting, så hvis du bruger tid på at tro, at du ikke er afslappet nok, så vi det tag en del af den opmærksomhed, der kræver for at du synker dybere og dybere ind i hypnose Din krop bliver afslappet helt automatisk, ved at du ikke giver den opmærksomhed. Hvis du tænker over, at den skal slappe af og kritisk kommer til at vurdere, at den ikke er nok afslappet, så bruger du dit bevidste sind til at evaluere og det er uhensigtsmæssigt. Hvis du mærker noget der klør eller lignende, skal du ikke vurdere det, bare lad det være.

Hvordan udfører du selvhypnose

Gennemfør trin 1 og 2 jf. nedenfor. I trin 3 oplever du dig selv som den du gerne vil være (mål og formål). Få alle sanseoplevelserne med i din forestilling og dit ubevidste sind vil lægge det som frø, der begynder at spire i det underbevidste sind og hver dag vil hjælpe dig til at ændre den ønskede adfærd, uden du tænker over det.

Få sekunder før du vil går i selvhypnose afgøre du de mentale reference rammer for det der skal ske Man kan sige, at din hjerne både tænker i form og indhold. Indholdet er det som du gerne vil lave i selvhypnose, mens form er hvor lang tid du vil være i selvhypnose. Du må endelig ikke undervejs holde øje med hvor lang tid der er gået, da du i så fald vil analysere på din oplevelse. Hvilke bringer din bevidsthed ind igen. Så du behøver kun at tænke eksempelvis 3 minutter før du går i gang med selvhypnose og det vil så vare ca. 3 minutter. Væn din hjerne til, at du kun skal sige tingene én gang før den forstår det. Jo mere du træner desto tættere vil du nærme dig det tidsinterval du fastsætter.

Du skal nu give dig selv lov til at gå i selvhypnose. Du skal ikke tænke over om du kan huske det hele. Bare gør det som du tror det skal være. Bagefter kan du læse instruktionen igen og se om der er noget du skal have med næste gang. Lige pludselig vil du underbevidst kunne udføre selvhypnose helt automatisk

Øvelse

Øvelserne består af tre trin. Start med trin 1 og gennemgå denne øvelse til du behersker den. Gå derefter til trin 2 og gør det samme og til sidst træner du trin 3.

Når du har lært dig hver enkelte af nedenstående trin, på den måde som står skrevet, er du klar til at udføre selvhypnose.

Trin 1

Sæt dig godt til rette i en behaglig stilling, hvor din krop kan være helt afslappet og find et visuelt roligt punkt på væggen. Løft dine tommelfingre og tag nogle dybe vejrtrækninger og bring ilt til hjernen. Luk dine øjne samtidig med at du lader fingrene falde ned igen og placer nu så meget afslappethed i dine øjnelåg som det er muligt og forestil dig, at de er så afslappede, at så længe du tillader dig selv at beholde denne afslappethed, så kan du ikke åbne dem, selv om du vil. Test det – Når det virker, så tag den afslappethed og fordel den ud til resten af kroppen, så alle muskler slapper af på denne måde.

Trin 2

Forstil dig en blank tavle skriv tallet 50 på tavlen og visk det langsomt ud, skriv dernæst tallet 49 og visk langsomt ud. Bliv ved indtil du når til det punkt, hvor det er besværligt at mobilisere energien til at udføre dette, at du bare ønsker, at kunne slette resten – Slet resten

Trin 3

Du er nu klar til at træne dyb visualisering uden bevidst indflydelse. Forstil dig et behageligst sted, en tidligere ferie, noget du har set eller et sted du har hygget dig. Få alle detaljer med, lys, lyd, billede, lugte, farver, indtryk, følelser, oplevelser, bevægelse – ja det hele

Forhindringer for en vellykkede selvhypnose

Tanker kan dukke op før og efter selvhypnosen som kan virke forhindrende for processen for positive ændringer. Vær derfor bevidst om tanker som; *det kan jeg ikke, det vil aldrig virke, jeg er håbløs til det, jeg har ikke tid til det, det lykkes ikke* og lignende. SLIP disse tanker og tænk – NU GØR JEG DET.

Vejtrækningsteknikker

Langsom vejtrækning (Bruges Under bølgerne)

Langsom vejtrækning er den vigtigste del af din fødselsforberedelse.

Langsom vejtrækning er en lang, stille inhalering af luft som skifter din opmærksomhed hen til hvad som sker omkring dit barn og hjælper dig til at arbejde med hver bølge.

Et par minutter efter du er vågnet om morgenen og før du falder i søvn om aftenen skulle give dig den nødvendige øvelse.

Når du øver dette vejtrækningsmønster første gang, vil du lære, at navnet er designet for at indikere den måde, hvormed du skal tage lange langsomme vejtrækninger.

Målet med langsom vejtrækning er at gøre din vejtrækning - ind og ud – så lang som mulig for at den harmonerer med længden af bølgen og for at give underlivets væg mulighed for at hæve sig så højt op som muligt. Denne vejtrækning hjælper dig med, at maksimere effekten af bølgen. Ved at arbejde med "vækkelsen" af bølgen, hjælper du de vertikale muskler i livmoderen med at trække de lavere cirkulære muskel fibre op og åbne udgangen for barnet.

Teknikken

Mens du ligger ned – samme stilling som i første vejtrækningsøvelse placerer du dine hænder henover toppen af dit underliv. Ånd kort ud for at klargøre dine lunger og nasale passager.

Langsomt og gradvist trækker du nu vejret ind på en 1 til 20 tælling.

Undgå korte indåndinger. Det kan gøre dig træt og gør, at du er nødt til at tage flere vejtrækninger for at komme gennem bølgen.

Det at tælle fra 1-20 og den langsomme indånding og den ligeså **langsomme** udånding vil give dig tilstrækkelig tid til at arbejde med hver bølge. Hvis det er nødvendigt at tage en anden indånding under en bølge, så gør det på nøjagtig samme måde.

Du skal aldrig nogensinde holde vejret.

Hold din krop i ro og helt følelsesløs – IKKE STIV – visualiser dit underliv som om det smiler. Resten af din krop under smilet er totalt afslappet og roligt mens du trækker hver bølge op.

Mens du trækker vejret ind, skal du fokusere din opmærksomhed på at dit underliv hæver sig og bring bølgen så højt op som du kan – Visualiser at du fylder en ballon mens du trækker vejret ind. Ånd Langsomt ud med samme tælling, ånd nedad og udad. Visualiser at ballonen langsomt driver væk ud i rummet..... Giv din vejtrækning til dit barn, blid og langsom udånding ned i din vagina.

Du kan opleve, at du første gang du prøver dette kan nå en indåndingstælling på 13-15. Det er ikke unormalt. Du vil kunne strække – og nå længere og længere i tællingen hver gang du laver denne øvelse – og din tælling vil hurtigt øges til den lange – langsomme inhalering af luft.

Uanset hvor højt et nummer du opnår – VIL teknikken til fuldt ud udvide dit underliv være med dig når du behøver det ved fødslen.

Når bølgen er i gang – vil du føle resultaterne af din øvelse – imens du succesfuldt arbejder med bølgen i lige store lange indtag af luft og ligeså store og lange udåndinger af luft.

Du behøver ikke at tælle, når du først har lært teknikken.

Vejtrækning (Bruges imellem bølgerne)

Ilt er det mest vigtige "brændstof" for de muskler som skal arbejde i livmoderen. Det er også vigtigt at dit barn har en tilstrækkelig og regelmæssig forsyning af ilt.

Det er derfor den rigtige vejtrækning i hypnofødsel, er så vigtig for din afslapning og afslapning er vigtig for din succesfulde fødsel. Denne vejtrækning er en langsom dyb vejtrækning, det er den vejtrækningsteknik du vil benytte dig af oftest. Denne teknik skal trænes så ofte som muligt min. Hver morgen og aften.

Det er denne teknik der vil hjælpe dig med at opsamle og bevare energi igennem første del af graviditeten så du kan maksimere hver vejtrækning, hvor du "vejtrækker" dit barn ned til åbningen.

1. Find en god behagelig stol, sofa el. lign. Brug en eller to puder som støtte til hoved og nakke. Hvis du sidder, så tillad dit hoved at hvile roligt på dit bryst eller lad det hvile på puden bag dig.
2. Hvis du vil sidde endnu mere behageligt, kan du rulle eller folde en pude under dine knæ så hofter, led og knæ vil være svagt bukkede.
3. Lad dine øjenlåg mødes afslappet og roligt. De skal ikke tvinges til at lukke hurtigt. Din mund skal være blød lukket, og dine læber skal bare lige røre hinanden.
4. Når luften trækkes ind, trækker du vejret fra maven. Tæl til fire. Sig mentalt "ind – 2 –3 –4 " ved indånding. Føl din mave hæve sig alt imens du trækker vejret op og forbi mellemgulvet.
5. Mens du ånder ud skal du inde i dig selv sige "ud-2-3-4-5-6-7-8". Skub forsigtig din vejtrækning ned gennem din hals og din brystkasse – så du tillader dine skuldre og din brystkasse at falde ind imod i kroppen. Ånd ikke ud gennem din mund eller direkte igennem din næse. Skubbet skal være ned og indad.

For at se om du gør denne øvelse rigtigt kan du placere venstre hånd på din mave og din højre hånd i den lave ende af brystkassen. Mens du trækker vejret ind skal du nu kunne mærke din venstre hånd løfte sig som var din mave en ballon. Mens du ånder ud skal din højre hånd synke ind i hulningen som bliver skabt af dine indad faldne skuldre og brystkasse.

Ånd din krop ned i afslappethed – tillad dine skuldre, albuer og brystkasse at falde ind i din krop mere og mere med hver udånding. "Giv slip og glid væk".

Du vil føle at afslapningen kommer mere let og hurtigere for hver gang du gør det, og til sidst vil du ikke behøve numrene længere som vejledning for at komme ind i denne fantastiske tilstand – når du først kan det, så sidder teknikken der i underbevidstheden.

Massage

Lændemassage

Det er let for din partner at lave lændemassage og det er en sand fornøjelse når det bliver givet imens der er en bølge.

- Lændemassagen kan gives meget blidt som strygninger henover lænden samtidig med at din partner giver forslag om at lænden bliver mere og mere afslappet og følelsesløs.
- Lændemassage kan også gives ved at en hjælper med sine tommelfingre masserer området omkring lænden. Det område hvor der ligesom kan mærkes en trekant.

Brug evt. massageolie, mandel olie el. Lign.

Den tætte kropskontakt giver også en god deltagelse mellem jer som par, hvilket igen eliminerer evt. spændinger som bliver erstattet med afslappethed.

Massage af benene

Undervejs i graviditeten kan det være en fordel at få masseret benene. Benene kan hæve op og ved at få masseret benene fjernes fysiske spændinger og affaldsstoffer får nemmere ved at blive transporteret ud af kroppen.

Det fysiske velvære vil smitte af på det psykologiske velbefindende og du vil føle dig behagelig godt tilpas.

Mellemkødsmassage

Massage af mellemkødet (perinæum)

Massage af mellemkødet er en teknik som har til formål at mindske behovet for bristninger og evt. klip (episiotomi) i forbindelse med barnets fødsel.

Denne massage vil styrke din bækkenbundsmuskulatur og vil sammen med knibe-øvelser og afslapningsøvelser være med til at mindske modstanden i vævet omkring skedeåbningen. Du opnår en både fysisk og mental kontakt med området så du bevidst kan hjælpe barnet med at blive født ved ikke at spænde imod men at afslappe musklerne. Derved opnås en lettere presseperiode og et mere elastisk mellemkød som giver den optimale mulighed for et eftergiveligt mellemkød.

Instruktion til mellemkødsmassagen

1. Begynd ca. 6 uger før forventet termin – det er det optimale lidt er bedre end ingenting,
2. Massagen skal gøres dagligt i ca. 5-10 min.
3. Du kan selv udføre massagen ved at bruge dine tommelfingre, men din partner kan også gøre det for dig, hvis det er svært med den store gravide mave.
4. Inden massagen tømmes blæren. Et varmt bad forinden kan afslappe og blødgøre vævet yderligere. Sørg for at du bliver støttet behageligt evt. af et par puder. Det kan hjælpe meget at bruge et spejl de første par gange.
5. Massér planteolie (oliven, mandel, majs og alm. Salatoile uden parfume) ind i mellemkødet i den nederste del af skeden. For meget olie kan fremkalde irritation og evt. kløe.
6. Placer begge dine tommelfingre- eller få din partner til at placere sine to pegefingre 5 cm. Oppe i skeden og pres ned mod endetarmen. Samtidigt med at dette pres vedligeholdes, bevæges fingrene opad langs siderne i skeden i en u-formet bevægelse og tilbage til udgangspositionen. Undgå at berøre området omkring urinrøret, og brug kun lige den olie der er behov inden i skeden til at udfører øvelsen.
7. Hold denne udvidelse uden at det er ubehageligt i 30- 60 sekunder. Herefter afslapning. Massér mere olie i vævet, udvid og massér igen til det maksimale og derefter afslapning. Det er nødvendigt at afslappe bækkenbunden under massagen ligesom det er nødvendigt at afslappe bækkenbunden når man skal skabe plads til barnets hoved under fødslen.
8. Når mellemkødet er udvidet maksimalt vil det føles som en prikkende, varm og følelsesløs fornemmelse. Denne følelse vil du genkende, når barnets hoved begynder at komme frem i skedeåbningen.
9. I begyndelsen vil du føle at mellemkødet ikke er elastisk nok, men ved daglig massage vil du efterhånden opleve at vævet blive mere og mere afslappet, smidigt og eftergiveligt.
10. Prøv at udføre en bækkenbundsøvelse (knibe-øvelse) og føl hvor stærk musklen er, fornem hvor vanskeligt og det er at udvide vævet når man spænder bækkenbunds- musklerne under massagen.
11. Slap derfor bevidst af i bækkenbunden under massagen. Muskulaturen bliver styrket og trænet og du lære at mærke forskel på en spændt og en afslappet bækkenbund.
12. Massagen skal efterfølges af knibeøvelser. Udfør knibe-øvelser før og efter barnets fødsel - ja, resten af livet!

Massage af mellemkødet skal ikke gøre ondt eller være ubehageligt. Hvis du har problemer så henvend dig til din jordemoder.

Hvis denne øvelse udføres med partneren vil det give anledning til mange spændende oplevelser.

Forslag til at gøre fødslen mere behagelig

Bølge interval	Fødselshypnose (Et afslappet sind giver et afslappet underliv)	Kropsstilling under bølgen	Ideer til at gøre fødslen mere behagelig derhjemme	Fysisk
10-15 min	Giv dig selv positive forslag ex. "min krop og sind er klar til denne fødsel"	Sideleje – på samme side som barnets ryg evt. med en pude mellem benene	Varmepude på lænd eller fortil	Sove! Spise efter søvn ex. Gryn, pasta, ris, kartofler, groft brød, frugt og grøntsager
5 – 10 min	Vejrtrækningsøvelser selvhypnose Huske din selvhypnotiske remse. Ex "Jeg er stærk og skabt til at føde"	Bevæge bækkenet rytmisk under bølgen, stå fremoverbøjet op ad et bord, en dørkarm eller op ad manden	1g Panodil Lændemassage, nus og kærtegn Afslappende og behagelig musik evt. samtale med din jordemoder	Gå en lang tur, se en film eller bag en kage
3 – 5 min interval, 1 min varighed	Genhør én af dine favorit musiknummer. Det er ikke sikkert at du bevæger dig så meget rundt nu, men er mere i en stilling så din opmærksomhed og koncentration kan være fuldstændig på selvhypnose	Hvile på alle 4, siddende omvendt på en stol eller sideleje med en pude mellem ben.	Varmt brusebad/karbad. Massage på lænd, nakke, skuldre, lægge og fødder	Ankomst til hospitalet efter ca. en time

Huskeliste

Fødsel

- Vandrejournale evt. oplysningsseddel og sygesikringsbevis
- Kopierede dåbsattester og/ eller vielsesattest til kordegnen
- Kamera med film og friske batterier
- Underholdning f.eks. højtlesnings bøger – hypnose mp3 eller cd ér med ynglings musik, evt. egen afspiller - undersøg dette på dit fødested.
- Læbepomade.
- Toilettaske med personlige ting til bad og toilette- tandbørste, shampoo m.v.
- Bløde sko til at gå rundt i så man ikke får kolde fødder.
- Druesukker tabletter, kiks, frugt, lækre sukkerholdige drikke.
- Madpakke til far – man kan låne køleskab
- Massage olie
- Evt. medbragt pude – er god til bilturen

Barselsperioden

- Bekvem og lunt tøj, bløde bukser og en trøje og sweater som kan åbnes fortil så man kan amme uden at få kulde på ryggen, bløde sko og evt. badekåbe
- Toiletsager
- Lidt penge til telefon, kiosken, blade mm. – pas på værdigenstande, der er desværre af og til tyveri.
- Blød bh gerne uden bøjler - barmen vokser meget når mælken løber til så det er for tidligt med en amme-bh.
- Evt. amme indlæg - silke eller uld. (Silke heler evt. rifter, mens uld varmer brystet så man undgår evt. betændelse forårsaget af kulde).

Til hjemturen

- Babylift (husk sikkerhedssele i bilen)
- Tøj til baby og tøj til mor - vælg noget der ikke er stramt