



# BB-väska Checklista 2026

Allt du behöver packa — granskat av föräldrar & barnmorskor | BabyCheck.se



## Till bebisen

- Body/sparkdräkt (3–4 st, stl 50–56)
- Mössa (2 st — tunn + varm)
- Sockar/tossor (2–3 par)
- Omlottröja eller kofta
- Filt / fleecfilt
- Blöjor för nyfödd (minst 10 st)
- Våtservetter (parfymfria)
- Nappflaska + modersmjölksersättning (om ej amning)
- Napp (om ni vill — BPA-fri)
- Bilbarnstol (grupp 0+ — MÅSTE ha vid hemfärd)



## Till mamman

- Bekväma kläder (2–3 uppsättningar, framknäppt om du ammar)
- Amnings-BH (2 st)
- Amningsinlägg
- Binda/nattbinda (stora, sjukhuset brukar ha men ta med extra)
- Underkläder (bekväma, engångs OK)
- Tofflor / slip-on skor
- Hygienartiklar (tandborste, schampo, hudkräm)


- Laddare till mobilen
- Vattenflaska (stor, drick mycket!)
- Snacks & energibars

## Till partnern

- Ombyte (T-shirt + bekväma byxor)
- Tandborste & hygien
- Snacks & dryck
- Laddare till mobilen
- Kudde (sjukhusets räcker sällan)
- Underhållning (bok, padda — det kan ta tid!)

## Dokument & praktiskt

- ID-handling (bägge föräldrar)
- Mödrahälsovårdsjournalen
- Förlossningsplan (om ni har en)
- Försäkringskort / Frikort
- Kamera (eller fulladdat mobil-batteri)
- Högtalare/musik (för stämningen)
- Plastpåse för smutsvätt

 **Tips:** Packa väskan senast vecka 36. Lägg bilbarnstolen i bilen direkt — den glöms lätt i stressen! Sjukhuset brukar ha handdukar, men ta med en egen favorit om det lugnar dig.

**BabyCheck.se**

Ladda ner fler guider & bäst-i-test-artiklar på [babycheck.se](https://www.babycheck.se)

© 2026 BabyCheck.se — Delas fritt, säljs aldrig