



Telttur med baby: **Høst/vinter**

Utstyr

- Telt
- Sovepose baby/vognpose
- Sovepose
- Skinn (*kan sløyfes - alt etter temp. og barnets alder*)
- Liggeunderlag x 2
- Jervenduk (*legg den under de to liggeunderlagene, så unngår du trekk om du ammer/sover tett*)
- Dopapir/klinex (*lett å ha i lommen*)
- Primus
- Gass (*eventuelt drivstoff*)
- Kokekar (*plukk ut det du ikke bruker*)
- Fyrstikker + tennbriketter (*kjekt å ha i bakhånd på høst/vinter*)
- Kart og kompass i våtpose
- Sjøppelposer
- Kopp (*gjerne termokopp m/skrulokk*)
- Fat/skål
- Bestikk
- Drikkeflaske baby
- Camelback (*fantastisk måte å få med seg mye vann på*)
- Vannflaske
- Powerbank (*til lading av mobil, GPS, kamera etc.*)
- Hodelykt

Mat

- Frysetørket mat (*veier lite og er bra næring*)
- Posemat
- Vikingmelk (*brukes som ekstra næring i posemat og havregrynsgrøt. Om barnet ikke kan spise meieriprodukter kan du tilsette etter å ha tatt av mat til barnet*)
- Rett i koppen (*kjekt sammen med brødiskiva/polarbrød i pauser*)
- Smør/olje (*til steking av mat*)
- Havregryn
- Sukker og kanel
- Smoothie baby
- Brød (*baker du ikke selv er polarbrød kjekt da det holder seg godt over tid*)
- Pålegg (*leverpostei i posjionspakninger, majones og spekemat er favoritter her*)
- Kaffe / te / kakao

Klær baby

- Ullbody (*jeg har en pr. døgn + ett skift*)
- Ullstrømpebukse (*en pr. to dager + ett skift*)
- Ullbukse (*tenk "lag-på-lag" prinsippet*)
- Tykk ullgenser
- Tykk ullbukse
- Ulldress
- Utedress
- Tynn lue med hals (*til natten og til "lag-på-lag" prinsippet*)
- Tykk lue m/hals (*eller lue + hals*)
- Votter (*tynne*)
- Votter (*tykke*)
- Fotposer

Stelleutstyr

Toalettmappe/våtpose (vi deler vesla og jeg)

- Tannbørste
- Tannkrem
- Fettkrem/kuldekrem (*vurder behov og unngå å være ute de første 30 min etter påsmøring*)
- Deo
- Våtservietter m/olje

Liten våtpose

- 5 bleier (*eller det du bruker på et døgn*)
- Tørrservietter (*derfor er vannflaske viktig*)
- Bleiekrem

Stor våtpose

- Beier (*jeg regner 5 bleier pr. døgn og så legger jeg til noen ekstra*)
- Tørrservietter



Telttur med baby: **Høst/vinter**

Klær voksen

- Ullsokker (*tynne*)
- Ullsokker (*tykke*)
- Ull-longs
- Ulltrøye
- Ulljakke
- BH (*amme-BH?*)
- Termofleece
- Skalljakke
- Dunjakke
- Hals
- Ullvotter
- Vindvotter
- Lue
- Pannebånd

Førstehjelp

- Nesesug
- Saltvann
- Paracet (*baby + voksen*)
- Termometer
- Tensoplast (*for gnagsår, forstuing etc.*)
- Plaster
- Sårsalve
- Liten pakke for brannskader

Egne huskepunkter

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

TIPS OG TRIKS

- Pakk en pk. klineex i lomma på buksa, da har du alltid dopapir på deg.
- En hundepose er kjekk for å samle papiret i når du har gjort ditt fornødende, da unngår du forsøpling.
- Ha egen våtpose til nøkler, mobil etc. i topplokket på sekken. Da vet du alltid hvor du har det.