

TORBA DO PORODU

co spakować

DOKUMENTY

- dowód osobisty
- karta ciąży
- grupa krwi
- wyniki badań

DLA DZIECKA

- pajacyk (5 szt.)
- body (5 szt.)
- czapeczka (2 szt.)
- skarpetki (2 pary)
- kocyk / rożek
- pieluszki jednorazowe rozmiar 1 (1 opakowanie - ok. 20 szt.)
- pieluszki tetrowe (5 szt.)
- maść do pielęgnacji pupy
- chusteczki nawilżane lub
- waciki do przemywania

DLA MAMY

- koszula do porodu
- koszula z funkcją do karmienia (2 szt.)
- biustonosz do karmienia piersią (2 szt.)
- skarpetki (3-4pary)
- klapki, najlepiej gumowe (łatwo je umyć)
- siateczkowe majtki poporodowe (5 szt.)
- ręcznik kąpielowy
- ręcznik do rąk
- podkłady ochronne na łóżko (2 szt.)
- podpaski poporodowe (2 op.)
- wkładki laktacyjne
- czysta lanolina na brodawki
- kosmetyki do higieny (ograniczyć do niezbędnych)
- woda 0,7 l (2-3 butelki)
- drobne przekąski (musy, zdrowe batony, owoc)
- ładowarka do telefonu

DOWIEŹĆ NA KONIEC HOSPITALIZACJI

przygotować wcześniej w domu i pozostawić w widocznym miejscu

- ubranie dla mamy na wyjście
- ubranie dla dziecka na wyjście
- fotelik samochodowy

ZABIERZ ZE SOBĄ, TAKŻE

- męża/partnera/położną/inną bliską osobę jeśli chcesz aby Ci towarzyszyli
- optymistyczne nastawienie - już niedługo zobaczysz swojego Maluszka

PAKUJĄC TORBĘ PAMIĘTAJ O TYCH ZASADACH:

- nie zabieraj do szpitala rzeczy, których nie można w całości wyprać w wysokiej temperaturze (np. poduszki do karmienia, zabawek)
- przed spakowaniem torby sprawdź co zapewnia Wam szpital w którym będziesz rodzić (wiele szpitali zapewnia np. pieluszki, podkłady poporodowe, koszule do porodu)