

wyprawka

DOKUMENTY – NIE ZAPOMNIJ O:

- ☐ karta ciąży
- ☐ wynik grupy krwi
- ☐ Wynik GBS
- ☐ Dowód osobisty
- ☐ Ostatnie USG
- ☐ Ostatnie badanie morfologiczne
- ☐ Badania: HIV, WR, HbS
- ☐ Dokumenty dotyczące ewentualnych chorób ciąży (np. dzienniczek pomiarów glukozy jeśli masz cukrzycę ciążową)

TORBA PORODOWA DLA MAMY:

- ☐ Koszula do porodu (najlepiej długa do kolan);
- ☐ Klapki + ciepłe skarpetki
- ☐ Koszula nocna z funkcją karmienia (2-3szt)
- ☐ Szlafrok lub rozpinana bluza
- ☐ Miękki stanik do karmienia (2-3 szt)
- ☐ Duże podpaski – 2 opakowania
- ☐ Podkłady poporodowe (5 szt)
- ☐ Majtki z siatki – 5 sztuk
- ☐ Ręcznik kąpielowy
- ☐ Klapki pod prysznic
- ☐ Niezbędne kosmetyki spakuj w mini opakowania
- ☐ Mały ręczniczek
- ☐ Wkładki laktacyjne plus maść na brodawki
- ☐ Woda – ok. 2 l + 1 litr dla osoby towarzyszącej
- ☐ Przekąski na chwilę kryzysu dla siebie i osoby towarzyszącej
- ☐ Pomadka
- ☐ Ładowarka do telefonu
- ☐ Papier toaletowy
- ☐ Gumka do włosów

RZECZY DLA DZIECKA:

- ☐ Rożek/becik
- ☐ Kocyk
- ☐ 4 pieluchy tetrowe
- ☐ Body (5szt)
- ☐ Pajacyk rozpinany (rozmiar 56 i 62) (5szt)
- ☐ 3 czapeczki (w różnych rozmiarach)
- ☐ Chusteczki mokre
- ☐ Oktanisept
- ☐ skarpetki
- ☐ Maść do smarowania pupy
- ☐ pampersy – rozmiar 1

NA WYJŚCIE ZE SZPITALA:

- ☐ Ubranie i buty dla mamy
- ☐ Ubranie dla dziecka/kombinezon (dostosowane do pory roku)
- ☐ Fotelik samochodowy zamontowany w aucie
- ☐ Kocyk
- ☐ Przydatne przy cesarce: Femaltiker 4 saszetki (zwiększa ilość pokarmu)
- ☐ Hebratka laktacyjna bez kopru włoskiego w składzie.

OPCJONALNIE DO SZPITALA:

- ☐ Laktator
- ☐ poduszka do karmienia
- ☐ Smoczek
- ☐ Kubek termiczny + sztuczne
- ☐ Czopki glicerynowe
- ☐ Zestaw ochronny dla taty (fartuch, ochraniacze) – w zależności od szpitala
- ☐ Żelowy kompres – chłodzący lub ocieplający

PRZYDATNE INFORMACJE:

- Weź niezbędne rzeczy;
- Pakuj się z partnerem, aby wiedział co gdzie jest;
- Pamiętaj, że przy ujemnym czynniku Rh musisz zabrać ze sobą dodatkowo najnowszy wynik przeciwciał odpornościowych;
- Swoje rzeczy po porodzie spakujcie do siatek i podpiszcie;
- Nie zabieraj ze sobą zabawek, gryzaków itd.;
- Nie zabieraj też rzeczy, których nie możesz potem wyprać w wysokiej temperaturze.