

Nestlé  
**Baby & me**  
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ



# Wyprawka do szpitala

## Poradnik dla mam w ciąży



# Termin porodu coraz bliżej?

Zacznij kompletować wyprawkę dla dziecka i dla siebie. Sprawdź listę rzeczy, które będą Ci potrzebne podczas pobytu w szpitalu. Podpowiadamy, co powinno znaleźć się w torbie przyszłej mamy i osoby, która będzie Ci towarzyszyła podczas porodu. Doradzamy, w jaki sposób spakować wszystkie rzeczy i kiedy zacząć to robić!

**Zapraszamy do lektury!**

## Spis treści

Pomocne wskazówki na początek	03
Wyprawka dla przyszłej mamy	07
Wyprawka dla noworodka	11
Dodatkowe akcesoria, które mogą przydać się w szpitalu	14
Rzeczy dla osoby, która będzie Ci towarzyszyć podczas porodu	17
Materiały do druku	20



# 1 Pomocne wskazówki na początek

## Zasady kompletowania szpitalnej wyprawki

Zanim zaczniesz kompletować potrzebne rzeczy i kupować ubranka dla maluszka, powinnaś poznać kilka podstawowych zasad, które będą pomocne w przygotowaniu wszystkich akcesoriów. Dzięki temu zaoszczędzisz czas, a może nawet pieniądze. Oto 6 pomocnych zasad dla przyszłej mamy!



Do szpitalnej torby zapakuj tylko **najbardziej potrzebne rzeczy dla siebie i dla dziecka**. Taki minimalizm sprawi, że ograniczysz ilość szpitalnych zarazków, które potem wrócą z Wami do domu.



**Zapakuj rzeczy tylko na kilka dni.** Jeśli urodzisz naturalnie, nie będzie żadnych komplikacji i maluszek nie dostanie np. żółtaczk, po 48 godzinach od porodu wyjdziecie ze szpitala. Po cesarskim cięciu dostaniecie wypis po 3-5 dniach. Pamiętaj, że zawsze możesz liczyć na bliskich, którzy w każdej chwili mogą dowieźć Wam brakujące rzeczy z domu.



**Zabierz ze sobą dowód tożsamości**, który będzie potrzebny przy rejestracji w szpitalu, **kartę ciąży** i **aktualne badania ciążowe**, m.in:

- oznaczenie grupy krwi
- **USG** – ultrasonografia
- HIV – badanie w kierunku HIV
- WR – odczyn Wassermana w kierunku kiły
- HCV – wirusowe zapalenie wątroby typu C
- ostatnia morfologia
- badanie moczu
- wynik HBs po 32. tygodniu ciąży – wirusowe zapalenie wątroby typu B
- wynik GBs – posiew na paciorkowce
- w przypadku zdiagnozowanej **cukrzycy ciążowej**  
– ostatnie badanie z poziomem cukru we krwi
- w przypadku **cesarskiego cięcia**  
– skierowanie od lekarza prowadzącego ciążę

**Jeżeli na stałe przyjmujesz jakiegokolwiek leki, zapakuj je do swojej torby i dodatkowo poinformuj o tym personel w szpitalu.**

Jeżeli przygotowałaś **plan porodu**, wręcz go położnej od razu przy przyjęciu na oddział.



Jeżeli byłaś zatrudniona, **nie zapomnij o numerze NIP pracodawcy**. Jest to potrzebne do wystawienia zwolnienia lub zaświadczenia lekarskiego, które trzeba przedstawić pracodawcy, aby otrzymać **urlop macierzyński**. Choć od jakiegoś czasu funkcjonują elektroniczne zwolnienia, zawsze na wszelki wypadek warto mieć pod ręką takie dane. Co ważne, **szpital musi Cię przyjąć na oddział nawet jeśli jesteś nieubezpieczona**, pod warunkiem, że masz polskie obywatelstwo i mieszkasz na terenie Polski.



Pakując torbę do szpitala, **na sam dół włóż ubranka dla dziecka, potem rzeczy dla Ciebie, a na samą górę połóż dokumenty i badania**. Jeżeli chcesz uniknąć chaosu, możesz spakować 2 małe torby. Jedną dla siebie i dla osoby towarzyszącej przy porodzie, aby szybko móc przebrać się na porodówce, a drugą dla maluszka.



Nie zapomnij o **telefonie i ładowarce**, aby po narodzinach dziecka poinformować bliskich, że maluszek jest już na świecie.

### Zamierzasz rodzić z osobą towarzyszącą: mężem, mamą, przyjaciółką lub doułą?

Poproś ją o pomoc w skompletowaniu potrzebnych rzeczy! Warto, aby Twój kompan wiedział, gdzie jest spakowane wszystko, co niezbędne po przyjeździe do szpitala, np. ważne dokumenty czy koszula do porodu. Tym sposobem unikniecie niepotrzebnego stresu i z większym spokojem udacie się na salę porodową.



#### Kiedy zacząć pakować torbę do szpitala?

Aby o niczym nie zapomnieć, zacznij myśleć o wyprawce do szpitala **na początku III trymestru ciąży**. Oczywiście możesz to zrobić nieco wcześniej, aby przygotować się na każdą ewentualność. Pamiętaj, że planowany termin porodu nie jest sztywną datą narodzin dziecka, a maluszek może pojawić się na świecie w najmniej oczekiwanym momencie. **Jeżeli wcześniej przygotujesz wszystkie niezbędne akcesoria, będziesz miała więcej czasu, aby zrelaksować się przed samym porodem i odpocząć**, zamiast szukać potrzebnych rzeczy w sklepach stacjonarnych lub online.

### Gdy już wybierzesz szpital, w którym będziesz rodzić, możesz zapytać położną, co będzie Ci potrzebne podczas porodu.

Czasami placówki medyczne zapewniają mamom np. wkłady poporodowe, podkłady na łóżko czy nawet pierwsze ubranka dla noworodka. Zapytaj personel o dodatkowe wytyczne i szczególne wymagania. Dzięki temu będziesz spokojna i unikniesz stresu związanego z tym, że o czymś zapomniałaś.



### Jaki rozmiar ubranek kupić dla maluszka?

Zwyczaj do szpitala mamy zabierają tylko kilka kompletów body, kaftaników i śpioszków **w najmniejszym rozmiarze 56**.

To standardowa rozmiarówka, która pasuje na noworodka. Jeżeli podczas ostatniego badania USG lekarz stwierdzi, że Twoje dziecko może ważyć np. 4 kilogramy i **będzie miało więcej niż 56 cm, warto przygotować dla niego ciuzki w rozmiarze 62**.



### Dlaczego trzeba wyprać wszystkie ubranka i akcesoria tekstylne dla dziecka?

Jeszcze przed porodem postaraj się wyprać ubranka, kocyk, pościel, rożek, tetrowe pieluszki i poduszkę do karmienia. Zrób to nawet wtedy, **gdy te rzeczy są zupełnie nowe**. Nastaw pranie na wysoką temperaturę i użyj bardzo delikatnego proszku lub płynu przeznaczonych do prania rzeczy dla niemowląt i małych dzieci. Twój maluszek urodzi się z bardzo delikatną i wrażliwą skórą, dlatego **nie używaj silnych detergentów, które mogą podrażnić ciało dziecka i wywołać alergię**.

**Po powrocie do domu ponownie upierz w wysokiej temperaturze rzeczy swoje i dziecka,**

które mieliście ze sobą podczas pobytu w szpitalu. Dzięki temu pozbędziesz się szpitalnych zarasków i bakterii.





## 2 Wyprawka dla przyszłej mamy

### Zrób listę potrzebnych rzeczy

Zanim zaczniesz pakować wyprawkę do szpitala, przygotuj listę potrzebnych rzeczy. To znacznie ułatwi Ci zakupy. Skorzystaj z naszego e-booka. **Na końcu znajdziesz materiały do druku z listą potrzebnych rzeczy, które powinny znaleźć się w Twojej torbie.** Listę warto mieć pod ręką podczas kompletowania ubrań czy akcesoriów. W pustych okienkach zaznacz to, co już kupiłaś.

**Na końcu poradnika znajdziesz także miejsce na notatki.** Możesz zapisywać tam np. koszty zakupów, aby na koniec podsumować swoje wydatki. Notuj też dodatkowe pozycje z rzeczami do dokupienia, bez których nie wyobrażasz sobie pobytu w szpitalu.



**Koszula porodowa i poporodowa** – do swojej torby zapakuj koszulę porodową, najlepiej taką na napy i z łatwym dostępem do piersi, aby można było po narodzinach dziecka szybko ją rozpiąć, żeby przystawić maluszka do piersi i kangurować bez nadmiernego ograniczania ruchów. Przygotuj się, że być może koszula po porodzie nie będzie nadawała się już do chodzenia i trzeba będzie ją wyrzucić. Nie zapomnij również o 2-3 koszulach poporodowych. **Gdy rozpocznie się laktacja, a ciało zacznie oddawać nagromadzoną wodę i zaczniesz się intensywnie pocić, warto mieć kilka sztuk na zmianę,** aby czuć się komfortowo. Wybierz fasony na ramiączka, z guzikami, napami lub ze specjalnymi klapami przy piersi. **Twoje koszule powinny być bawełniane i przewiewne.**



**Szlafrok** – na oddziale noworodkowym zawsze jest bardzo ciepło, dlatego zabierz ze sobą cienki szlafrok. **Warto go mieć, aby nie spacerować po szpitalnym korytarzu tylko w koszuli do karmienia.** W szlafroku będziesz się czuć również bardziej komfortowo, gdy z wizytą w szpitalu pojawi się najbliższa rodzina.



**Wkłady poporodowe** – po porodzie Twoja macica będzie się obkurczać i oczyszczać – bez względu na to, czy rodziłaś naturalnie czy poprzez cesarskie cięcie. Cały proces zaczyna się zaraz po rozwiązaniu, **dlatego przygotuj najlepiej dwa opakowania wkładów.** Koniecznie kup te, które nie są wykonane z plastikowej folii. **Twoje miejsca intymne powinny oddychać i cały czas muszą być wietrzone,** aby nie doszło do zakażeń.



**Majtki poporodowe** – do podtrzymania wkładu poporodowego najlepsze będą **siateczkowe, jednorazowe i przewiewne majtki.** Sprawdzą się one w ciągu kilku pierwszych dni po rozwiązaniu, ponieważ miejsca intymne muszą być wystarczająco przewietrzane, a skóra powinna oddychać. **Wybierz modele z wyższym stanem, aby na wypadek cesarki brzeg majtek nie uraził rany po cięciu.** Oczywiście możesz zabrać również zwykłe majtki, ale załóż je dopiero na wyjście ze szpitala.

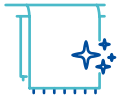


**Biustonosze do karmienia** – po porodzie rozpoczyna się laktacja. Aby ułatwić sobie przystawianie maluszka do piersi, kup miękkie, bawełniane i bezfiszbinowe biustonosze do karmienia, które mają odpinane ramiączka (2-3 sztuki na zmianę wystarczą). Noś stanik od samego początku karmienia. Możesz dzięki temu uniknąć zastoju pokarmu w piersiach. Czasami zdarza się, że nawał mleka znacznie wypełnia piersi, dlatego pamiętaj, aby kupić nieco większy rozmiar biustonosza, niż nosisz w danej chwili.

**Dla kobiet planujących poród w wodzie wygodnym rozwiązaniem jest zabranie góry od stroju kąpielowego.**

Wiele mam wybiera tę opcję, aby nie czuć dużego skrępowania w porodowym basenie.





Ręczniki – nie zapomnij o dużym ręczniku kąpielowym do wycierania ciała i małym do osuszania rąk. Jeżeli kupisz nowe ręczniki, od razu je upierz. Inaczej nie będą dobrze chłonęły wody przy pierwszorazowym użyciu.



**Przybory toaletowe** – w Twojej podręcznej kosmetyczce powinny znaleźć się podstawowe przybory toaletowe. Nie zapomnij o **antyperspirancie** (może być np. w kulce na bazie naturalnego i bezzapachowego ałunu, który działa antybakteryjnie), **szczoteczce i paście do zębów, szczotce do włosów, gumce lub spince** (może przydać się podczas porodu, jeżeli masz długie włosy). Zapakuj **żel do kąpieli, szampon do włosów i mydło** (najlepiej antyalergiczne). Sprawdź się też woda termalna do odświeżenia twarzy. Warto rozważyć kosmetyki organiczne. Niemowlaki nie lubią sztucznych i chemicznych zapachów, a Twoje dotychczasowe kosmetyki mogą uczulać maluszka, dlatego **postaw na naturalne składniki**.

### Mamy, które poród mają już za sobą, polecają zapakować do kosmetyczki pomadkę ochronną do ust.

Skóra na wargach szybko pierzchnie z powodu suchego powietrza w szpitalu. Jeżeli używasz kremu nawilżającego do twarzy lub do rąk, również zabierz takie kosmetyki ze sobą. Po trudach porodu i przy wypisie ze szpitala chcesz wyglądać atrakcyjnie?

Zapakuj tusz do rzęs, fluid, puder i ulubioną szminkę, aby poczuć się kobieco i skorygować drobne niedoskonałości po porodzie, np. rozszerzone naczynka czy podkrążone z niewyspania oczy.



**Gumowe kłapki** – do szpitala zabierz 2 pary butów. Kapsie z materiału zostaw w domu. Najlepiej **sprawdzą się gumowe kłapki lub japonki**. Jednej pary używaj podczas kąpieli pod prysznicem, a w drugiej chodź po szpitalnym korytarzu i sali poporodowej. **Pamiętaj o antypoślizgowej podeszwie!**



**Skarpetki** – to pozycja na liście potrzebnych rzeczy do porodu może wydawać się nieco absurdalna, jednak nic bardziej mylnego! Wiele świeżo upieczonych mam potwierdza, że podczas porodu bardzo marną stopy, **dlatego ciepłe skarpetki będą w sam raz!**



**Chusteczki higieniczne i ręczniki papierowe** – po porodzie musisz dbać o okolice pochwy, szczególnie jeżeli rodziłaś naturalnie. W zachowaniu higieny intymnej podczas połogu **pomogą Ci chusteczki higieniczne i ręczniki papierowe**, które przydadzą się do delikatnego osuszania miejsc intymnych po skorzystaniu z toalety. Pamiętaj, że **wilgoć to idealne warunki do rozwoju bakterii i powstawania zakażeń**.



**Wygodne ubrania** – po porodzie Twój brzusek nie od razu zmniejszy się do rozmiarów sprzed ciąży. Na to potrzeba czasu. Jeżeli chcesz zapakować od razu także ubrania na wyjście ze szpitala, weź **bardzo wygodne spodnie dresowe bądź legginsy i dłuższą tunikę czy dzianinową sukienkę**, w której chodziłaś w ostatnich tygodniach ciąży. Zadbaj o to, by odzież nie uciskała brzucha i ewentualnej rany po cesarce lub nie ocierała krocza po porodzie naturalnym.



**Woda i drobne przekąski** – woda w butelce ugasi pragnienie i schłodzi Cię w trakcie akcji porodowej. Po rozwiązaniu będziesz zmęczona, a dodatkowo możesz zacząć nadmiernie się pocić. To normalna reakcja organizmu, który zacznie wydalać nadmiar nagromadzonej wody, **dlatego warto dobrze się w tym czasie nawadniać**. Najlepiej mieć pod ręką wodę niegazowaną. **Pamiętaj, że podczas samej akcji porodowej nie można jeść, ale po porodzie sprawdzą się batony zbożowe, suszone owoce lub wafle ryżowe**.





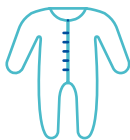
### 3 Wyprawka dla noworodka



**Niemowlęce ubranka** – do torby zapakuj 3-4 zestawy ubranek dla noworodka. **Śpioszki, body, rampersy, kaftaniki i pajace powinny być wykonane z bawełny.** Wybieraj ubranka, które mają napy i łatwo je rozpiąć podczas przebierania dziecka – stopniowo będziecie nabierać w tym wprawy. **Zapakuj także 2 czapeczki i 2 pary skarpetek dla maluszka.**

**Często noworodki rodzą się z ostrymi paznokciami na paluszkach.**

Niestety nie można obcinać dziecku paznokci w szpitalu ze względu na zwiększone ryzyko uszkodzeń naskórka i wiążących się z tym zakażeń bakteryjnych. W tej sytuacji przydadzą się tzw. niedrapki, czyli rękawiczki na rączki, aby dziecko nie podrapało sobie delikatnej buźki.



**Ubranka na wyjście ze szpitala** – przy kompletowaniu wyprawki zaplanuj także zestaw ubranek na wyjście ze szpitala. **Dopasuj niemowlęce ciuszki do pory roku, w której urodzisz.** Pamiętaj, że maluszek **potrzebuje jednej warstwy odzieży więcej niż osoba dorosła.** Jeżeli urodzisz zimą, zapakuj kombinezon i czapkę zimową dla bobasa! Ubranka możesz zabrać ze sobą, ale równie dobrze mogą one poczekać w domu. Wcześniej przygotowany zestaw może przywieźć tata niemowlaka lub inna bliska osoba, która będzie Was odbierać ze szpitala po wypisie. Jeżeli chcecie przetransportować dziecko do domu autem, przygotuj specjalny śpiworek do fotelika. **Nie należy zapinać pasów, gdy dziecko jest w kombinezonie lub otulone kocym, bo to niebezpieczne!**



**Kocyc, rożek lub otulacz** – te akcesoria przydadzą się przede wszystkim na wyjście ze szpitala, ale nie tylko. **Jeżeli otulisz maluszka lub owiniesz go w rożek, zagwarantujesz mu ciepło i warunki podobne do tych w Twoim brzuchu.** Niemowlę spowite przytuliną tkaniną może łatwiej zasypiać, a nawet czasami przestaje płakać. Pozycję embrionalną, jaką przyjmuje w ciepłym rożku, kojarzy ze spokojem oraz bezpieczeństwem. **Wybierz Twoim zdaniem najlepszy produkt, w który owiniesz maluszka.**



**Pieluszki jednorazowe i tetrowe** – do szpitala najlepiej zabrać około **20-30 sztuk jednorazowych pieluszek w rozmiarze 1**, które po zużyciu wyrzuca się do kosza. Oprócz nich zapakuj kilka tradycyjnych pieluszek tetrowych (5-6 sztuk), **które są wykonane z delikatnego materiału i sprawdzą się przy karmieniu**, aby wytrzeć dziecku buźkę, oraz do kangurowania. Czasami korzystają z nich także pielęgniarki, które po porodzie wycierają noworodka właśnie miękkimi pieluszkami z tetry czy muślinu.



**Dziecięcy ręcznik kąpielowy** – zapakuj dla maluszka ręcznik kąpielowy z kapturkiem, który po kąpeli nie tylko osuszy dziecko, ale też **otuli je i zapobiegnie uciekaniu ciepła poprzez główkę.** Ręcznik przyda się, gdy pielęgniarki będą myły Twoje dziecko. Aktualnie coraz częściej odkłada się pierwszą kąpiel w szpitalu na później. W łonie mamy dziecko chronione jest przez maź płodową (vernix caseosa), która znajduje się na skórze maluszka. **Maź ma właściwości immunologiczne, dlatego pozostawiona na skórze dziecka stanowi naturalną barierę ochronną.**



**Mokre chusteczki** – warto mieć je już od pierwszych dni maluszka na świecie. Mokre chusteczki sprawdzają się podczas przewijania. Wybierz takie, **które są nawilżane wodą i nie zaburzają pH skóry niemowlaka**, nie są perfumowane i nie mają w składzie żadnych drażniących składników. W szybki, higieniczny, a przede wszystkim bardzo delikatny sposób oczyścisz nimi pupę maluszka, który po narodzinach **zacznie wydalać smółkę**. To pierwsza kupka, będąca połączeniem m.in. **wód i mazi płodowej oraz złuszczonego naskórka**, która gromadziła się w jelitach dziecka już od 4.-5. miesiąca życia. Alternatywą dla chusteczek mogą być zwykłe **gaziki namoczone wodą**.



**Podkłady do przewijania** – ochronne podkłady do przewijania przydadzą się podczas zmiany pieluszki maluszka. Warto mieć 3-4 podkłady, dzięki którym przewiniesz dziecko np. **na szpitalnym łóżku bez obaw, że pobrudzi się pościel**. Podkłady możesz rozłożyć również na swoim materacu, aby zabezpieczyć łóżko, kiedy rozpocznie się połóg i obkurczanie macicy, **które wiąże się z krwawieniem poporodowym**.



**Kosmetyki i akcesoria do pielęgnacji maluszka** – już od pierwszych dni życia dziecka możesz odpowiednio dbać o delikatną i wrażliwą skórę maluszka. Choć dopiero po powrocie ze szpitala pierwszy raz sami wykąpicie noworodka w zaciszu domowym, do szpitala możesz zabrać **oliwkę lub bezzapachowy krem** przeznaczony dla dzieci od pierwszych dni ich życia. **Przyda się również szczołeczka z miękkim włosiem do poprawienia krążenia krwi na główce dziecka** (co pomaga uchronić przed ciemieniuchą) i **maść do pupy zapobiegająca pieluszkowym odparzeniom**.

**Możesz zabrać kilka małych opakowań soli fizjologicznej do przemywania oczu i noska dziecka.**

Zapakuj również jałowe gaziki, którymi będziesz mogła delikatnie czyścić pępuszek maluszka.



## 4 Dodatkowe akcesoria, które mogą przydać się w szpitalu



**Poduszka lub rogal do karmienia** – te akcesoria mogą być pomocne podczas pierwszych prób przystawiania maluszka do piersi. **Pamiętaj, aby wybrać modele z rozpinaną poszewką, którą będzie można uprać w wysokiej temperaturze po wyjściu ze szpitala.** Jeżeli Twoja poduszka lub rogal nie mają takiej opcji, lepiej zostawić je w domu – z dala od szpitalnych zarazków.



**Muzyka relaksacyjna** – jeżeli jesteś melomanką, zabierz na salę porodową swoją **ulubioną muzykę**. W połączeniu z masażem przeciwbólowym to jedna z popularnych metod na porodową relaksację. Polecamy Ci np. **muzykę solfeżową o różnych częstotliwościach**. To specjalne kompozycje terapeutyczne, których vibracje mogą oddziaływać m.in. na tkanki, a nawet DNA i **wprawiać ciało oraz umysł w stan głębokiego relaksu**. Częstotliwości solfeżowe znane są z chorałów gregoriańskich. Na ich bazie tworzył również np. Mozart i Beethoven.



**Płyn odkażający i środek przyspieszający gojenie się krocza** – działa znieczulająco i świetnie oczyszcza rany poporodowe. Przyda się po porodzie naturalnym, aby **odkażać krocze po każdym skorzystaniu z toalety w celu uniknięcia zainfekowania pękniętej lub naciętej rany**. Płyn możesz przelać do wygodnej buteleczki z atomizerem, którą kupisz w każdej drogerii. Po cesarskim cięciu rana na początku powinna być cały czas osłonięta opatrunkiem. W jej pielęgnacji pomogą Ci pielęgniarki. **Dopiero w domu, po zdjęciu opatrunku, będziesz mogła ją delikatnie przemywać płynem odkażającym.**

**Jeszcze do niedawna płyn odkażający służył mamom do pielęgnacji kikutu pępowinowego maluszka.**

Teraz te zalecenia się zmieniły i najlepiej używać do tego jedynie gazika z wodą.



**Krem i nakładki na sutki oraz wkładki laktacyjne** – łagodzący kosmetyk na pękające sutki ukoji delikatną skórę, która po rozpoczęciu laktacji może być nieco podrażniona. **Świetnie sprawdzą się kosmetyki z czystą lanoliną**, która jest nietoksyczna i hipoaergiczna, dlatego nie musisz zmywać jej przed karmieniem dziecka piersią. Jeżeli maluszek będzie miał problem ze ssaniem piersi,  **pomocne będą także specjalne silikonowe nakładki na sutki**. Zapakuj też **kilka wielorazowych bawełnianych wkładek laktacyjnych**, aby uniknąć przemoczenia biustonosza podczas niekontrolowanego wypływu mleka z piersi.



**Poporodowa poduszka do siedzenia** – możesz kupić specjalną poduszkę w sklepie ze sprzętem rehabilitacyjnym lub wykorzystać zwykłe **dziecięce kółeczko do pływania** – co będzie o wiele tańszym rozwiązaniem. **Poduszka nadmuchana powietrzem ułatwi Ci wygodne siadanie i ochronę krocza szczególnie po porodzie naturalnym.**



**Kubek i sztućce** – aby zachować higienę i choć **odrobinę poczuć się jak w domu**, zabierz swoje akcesoria do jedzenia i picia. **Kubek, sztućce i mały talerzyk to absolutne minimum.** Będziesz mogła w każdej chwili zjeść małą przekąskę między szpitalnymi posiłkami.



**Laktator** – jeżeli pojawią się problemy z laktacją, **będziesz mogła wypożyczyć laktator w szpitalu**. Niektóre mamy wolą jednak na wszelki wypadek jeszcze przed porodem kupić własny. Laktator może przydać się w pierwszych dniach po porodzie, **by stymulować laktację**. Gdy rozpocznie się już ona na dobre, **laktator służy jako ratunek dla przepelnionych piersi w czasie mlecznego nawątu**. Z tym zakupem **możesz jednak oczywiście poczekać** i sprawdzić, czy będzie konieczny.

**Choć karmienie naturalne na początku może być trudne, nie rezygnuj z przystawiania maluszka do piersi.**

Mleko mamy jest najlepszym pokarmem dla Twojego dziecka! Jeżeli masz problem z laktacją, poproś w szpitalu o konsultację z doradcą laktacyjnym lub poradź się położnej, jak należy prawidłowo karmić noworodka.







## 5 Rzeczy dla osoby, która będzie Ci towarzyszyć podczas porodu

### Co będzie potrzebne Twojej osobie towarzyszącej?

Zdecydowałaś się na poród rodzinny z tatą maluszka? A może wybrałaś wsparcie mamy, przyjaciółki, douli lub prywatnej położnej? Bez względu na to, kto pojawi się na sali porodowej obok Ciebie, powinien mieć ze sobą kilka rzeczy. Niektóre będą pomocne, gdy poród będzie się przedłużał, inne są wręcz wymagane, aby wejść na szpitalny oddział ginekologiczny.



**Woda i jedzenie** – osoba, która będzie razem z Tobą w szpitalu, w przeciwieństwie do Ciebie, może jeść w trakcie oczekiwania na rozwiązanie. Właśnie dlatego warto mieć w torbie małe przekąski, wodę w butelce czy drobne pieniądze na kawę lub obiad ze szpitalnego bufetu, gdy Twój poród będzie się przedłużał.



**Wygodne ubranie na zmianę** – w wielu szpitalach należy przed wejściem na salę porodową zmienić ubranie, by nie wnosić zarazków z zewnątrz. Jeśli planujesz poród np. z mężem, warto, aby partner zmienił dżinsy na wygodne spodnie dresowe.



**Szpitalne ochraniacze** – aby **zminimalizować ilość bakterii z otoczenia**, niektóre szpitale zalecają dodatkowo zakładanie ochraniaczy na odzież. **Warto wcześniej kupić je w szpitalu**, by potem uniknąć stresu związanego z szukaniem automatu z ochraniaczami czy wymianą pieniędzy na drobne, by móc zakupić fartuch dla osoby, która będzie przy Tobie na porodówce.



**Kłapki** – Twoja osoba towarzysząca musi mieć także obuwie na zmianę. **Najlepsze będą zwykłe kłapki lub japonki**. To o wiele lepsze rozwiązanie niż ochraniacze, które zsuwają się z podeszwy buta.



**Aparat fotograficzny, telefon i ładowarka** – warto mieć w zanadrzu te akcesoria, aby **uwiecznić moment narodzin**, a potem poinformować bliskich, że **na świecie właśnie pojawił się wyczekiwany przez wszystkich nowy członek rodziny!**



**Muzyka, książka lub czasopismo dla zabicia czasu** – zdarza się, że poród trwa kilka lub nawet kilkanaście godzin. Czasami skurcze po przyjeździe do szpitala cichną, a akcja porodowa rozwija się bardzo powoli. Gdy Twojej osobie towarzyszącej czas oczekiwania na ostatnią fazę porodu będzie się dłużył, **pomóc może przygotowana wcześniej muzyka, książka lub czasopismo**.



**Notes i długopis** – w emocjach i szczęściu po narodzinach potomka trudno zapamiętać wszystkie wskazówki i zalecenia, które mogą być przydatne dla młodych rodziców. W takich sytuacjach warto mieć mały notatnik i długopis, **aby zanotować ważne informacje lub rzeczy, które trzeba dowieźć dla maluszka i mamy**.

### Coraz bardziej popularne staje się **nocowanie taty w szpitalu razem z partnerką i dzieckiem w pokoju rodzinnym**.

Ta opcja może być dodatkowo płatna. Jeżeli zdecydowaliście się na takie rozwiązanie, tata maluszka musi przygotować się na pobyt i do torby zapakować dowód osobisty, niezbędne przybory kosmetyczne, ręcznik oraz odzież na zmianę.



## Zakończenie

Teraz na pewno o niczym nie zapomnisz i wszystkie akcesoria, kosmetyki oraz ubrania będziesz mieć pod ręką na porodówce i sali poporodowej. Aby jeszcze bardziej ułatwić Ci pakowanie torby do szpitala, **przygotowaliśmy poniżej listę do wydrukowania, na której możesz zaznaczać, co już kupiłaś.**



## Materiały do druku

### WYPRAWKA DLA PRZYSZŁEJ MAMY

#### Dokumenty:

- dowód osobisty
- NIP pracodawcy
- karta przebiegu ciąży
- plan porodu
- przy cesarskim cięciu – skierowanie

#### Badania:

- grupa krwi
- morfologia
- posiew GBs
- moczu
- WR
- USG
- HBs
- HCV
- przy cukrzycy – poziom cukru we krwi

- koszula
- szlafrok – 1 sztuka
- wkłady poporodowe – 20 sztuk
- majtki poporodowe – 5-6 sztuk
- biustonosze do karmienia – 2-3 sztuki

#### **Ręczniki:**

- kąpielowy duży
- mały

#### **Przybory toaletowe:**

- antyperspirant
- szczoteczka i pasta do zębów
- szczotka do włosów
- gumka i spinka (przy długich włosach)
- żel do kąpieli
- szampon
- mydło
- woda termalna
- gumowe klapki – 2 pary
- skarpetki – 2 pary
- chusteczki higieniczne – 1-2 opakowania
- ręczniki papierowe – 1 opakowanie
- wygodne ubrania na wyjście ze szpitala
- woda – 1 zgrzewka
- drobne przekąski do zjedzenia po porodzie

## **WYPRAWKA DLA NOWORODKA**

#### **Niemowlęce ubranka (3-4 zestawy):**

- śpioszki
- body
- rampersy
- kaftaniki
- pajace
- czapeczka – 2 sztuki
- Skarpetki – 2 pary
- Nidrapki – 1 para
- ubranka na wyjście ze szpitala
- dopasowane do pory roku
- kocyk, rożek lub otulacz – 1 sztuka
- pieluszki jednorazowe – 20-30 sztuk w rozmiarze 1
- pieluszki tetrowe – 5-6 sztuk
- dziecięcy ręcznik kąpielowy – 1 sztuka
- mokre chusteczki – 1-2 opakowania
- podkłady do przewijania – 3-4 sztuki

### **Kosmetyki i akcesoria do pielęgnacji maluszka:**

- oliwka
- bezzapachowy krem nawilżający
- szczoteczka do włosów
- maść do pupy
- sól fizjologiczna – kilka fiolek
- gaziki – 1 opakowanie

### **RZECZY DLA OSOBY, KTÓRA BĘDZIE CI TOWARZYSZYĆ PODCZAS PORODU**

- woda i drobne przekąski  
(ewentualnie drobne pieniądze do automatu/bufetu)
- wygodne ubranie na zmianę
- szpitalne ochraniacze – 1 sztuka
- kłapki – 1 sztuka
- aparat fotograficzny
- telefon
- ładowarka
- muzyka
- książka
- czasopismo dla zabicia czasu
- notes
- długopis

### **JEŻELI TATA NOCUJE W SZPITALU**

- przybory kosmetyczne
- ręcznik
- ubranie na zmianę
- dowód osobisty

### **DODATKOWE AKCESORIA, KTÓRE MOGĄ CI SIĘ PRZYDAĆ W SZPITALU**

- poduszka lub rogal do karmienia
- muzyka relaksacyjna
- płyn odkażający i środek przyspieszający  
gojenie się krocza
- krem na sutki
- nakładki na sutki
- wkładki laktacyjne – 3-4 sztuki
- poporodowa poduszka do siedzenia
- kubek i sztućce
- laktator

# Miejsce na notatki przyszłej Mamy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....