



Wyprawka do szpitala

Poradnik dla mam w ciąży



Termin porodu coraz bliżej?

Zacznij kompletować _____ wyprawkę dla dziecka i dla siebie. Sprawdź list rzeczy, które b d

Ci potrzebne podczas pobytu w szpitalu. Podpowiadamy, co powinno znaleźć się w torbie

przyszłej mamy i osoby, która będzie Ci towarzyszyć a podczas porodu. Doradzamy,

zapraszamy do lektury!

sposób spakować wszystkie rzeczy i kiedy zacząć to robić!

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, powinna

poznać

kilka podstawowych zasad, które będą pomocne w przygotowaniu wszystkich akcesoriów.

Dziękuję

temu zaoszczędzisz czas, a może nawet pieniądze. Oto 6 pomocnych wskazówek dla przyszłej mamy!



Do szpitalnej torby zapakuj tylko **najbardziej potrzebne rzeczy**

dla siebie i dla dziecka. Taki minimalizm sprawi, że ograniczysz

ilość szpitalnych zarządków, które potem wrócisz z Wami do domu.

Zapakuj tylko to, co niezbędne na kilka dni. Jeśli urodzisz naturalnie,

nie będą żadne komplikacje i maluszek nie zostanie np. w taczce,

po 48 godzinach od porodu wyjdziecie ze szpitala. Po cesarskim ci ciu

dostaniecie wypis po 3-5 dniach. Pamiętaj, że zawsze możecie liczyć

na bliskich, którzy w każdej chwili mogą pomóc. Wam brakują rzeczy z domu.

www.nestlebabyandme.pl

Nestlé
Baby & me



Zabierz ze sobą dowód to samo ci , który będzie potrzebny przy rejestracji w szpitalu, **kart ci y** i **aktualne badania ci owe** m.in. oznaczenie grupy krwi

- USG (ultrasonografia)
- HIV (badanie w kierunku HIV)
- WR (odczyn Wassermana w kierunku ki y)
- HCV (wirusowe zapalenie w troby typu C)
- ostatni morfologi
- badanie moczu
- wynik HBs po 32. tygodniu ci y (wirusowe zapalenie w troby typu B)
- wynik GBs (posiew na paciorkowce)
- w przypadku zdiagnozowanej cukrzycy ci owej
- w przypadku cesarskiego ci cia skierowanie od lekarza prowadzącego ci

Je eli na sta e przyjmujesz jakiegokolwiek leki, zapakuj je do swojej torby i dodatkowo poinformuj o tym personel w szpitalu .

Je eli przygotowa a plan porodu , wrz go po o nej od razu przy przyj ciu na oddzia .



Je eli by a zatrudniona, **nie zapomnij o numerze NIP pracodawcy .**

Jest to potrzebne do wystawienia zwolnienia lub za wiadczenia lekarskiego, które trzeba przedstawi pracodawcy, aby otrzyma urlop macierzy ski . Cho od jakiego czasu funkcjonuj elektroniczne

zwolnienia, zawsze na wszelki wypadek warto mie pod r k takie dane. Co wa ne, **szpital musi Ci przyj na oddzia nawet**

je li jeste nieubezpieczona , pod warunkiem, e masz polskie Paki c torb do szpitala, **na sam do w o ubranka dla dziecka,**



potem rzeczy dla Ciebie, a na sam gór po ó dokumenty

i badania . Je eli chcesz unikn chaosu, mo esz spakowa 2 ma e

torby. Jedn dla siebie i dla osoby towarzyszącej przy porodzie. Nie zapomnij o **telefonie i adwarce** , aby po narodzinach dziecka szybko móc przebra si na poródowce, a drug dla maluszka.



poinformowa bliskich, e maluszek jest ju na wiece.

Zamierzasz rodzić z osobą towarzyszącą: matką, mamą, przyjaciółką lub doula?

Poproś 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 porodów.



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

wcześniej, aby przygotować się na każdą ewentualność. Pamiętaj, że planowany termin porodu nie jest sztywną datą narodzin dziecka,

a **maluszek może pojawić się** na pewno w najmniej oczekiwanym momencie. **Jeśli więc wcześniej przygotowujesz wszystkie**

niezbędne

akcesoria, będziesz miała więcej czasu, aby się zrelaksować przed

samym porodem i odpocząć, zamiast szukać potrzebnych rzeczy

Gdy już wybierzesz szpital, w którym będziesz rodzić, możesz zapytać personela o to, co będzie Ci potrzebne podczas porodu.

Czasami placówki medyczne zapewniają mamom np. wkłady poporodowe, podkładki 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, o czym zapomniana.



Jaki rozmiar ubranek kupi dla maluszka?

Zwyczajaj do szpitala mamy zabieraj tylko kilka kompletów body,

kaftaników i pioszków **w najmniejszym rozmiarze 56**.

To standardowa rozmiarówka, która pasuje na noworodka. Je eli podczas ostatniego badania USG lekarz stwierdzi, e Twoje dziecko

mo e wa y np. 4 kilogramy i **b dzie mia o wi cej ni 56 cm, warto**

Przede wszystkim wypra wszystkie ubranka 62
i akcesoria tekstylne dla dziecka?



Jeszcze przed porodem postaraj si wypra ubranka, kocyk, po ciel, ro ek, tetrowe pieluszki i poduszk do karmienia.

Zrób to

nawet wtedy, **gdy te rzeczy s zupe nie nowe**. Nastaw pranie na

wysok temperatur i u yj bardzo delikatnego proszku lub p ynu

przeznaczonego do prania rzeczy dla niemowl t i ma ych dzieci.

Twój maluszek urodzi si z bardzo delikatn i wra liw skór , dlatego **nie u ywaj silnych detergentów, które mog**
nodra ni

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

k które mieli cie ze sob podczas pobytu w szpitalu. Dzi ki temu pozb dziesz si szpitalnych zarasków i bakterii.





2 Wyprawka dla przyszłej mamy

Zrób list potrzebnych rzeczy

Zanim zaczniesz pakować wyprawę do szpitala, przygotuj list potrzebnych rzeczy. To

znaczenie

ułatwi Ci zakupy. Skorzystaj z naszego e-booka.

z list

tego, co powinno znaleźć się w Twojej torbie

kompletowania

ubranek czy akcesoriów. W pustych okienkach zaznacz to, co już kupiłaś.

Na kościu poradnika znajdziesz także miejsce na notatki

. Możesz zapisywać tam np.

koszty

zakupów, aby na koniec podsumować swoje wydatki. Tutaj też możesz zapisać

rzeczami

do dokupienia, bez których nie wyobrażasz sobie pobytu w szpitalu.

Koszula poporodowa

koszul

poporodów, najlepiej tak, na który masz dostęp do piersi.

Dzięki temu po narodzinach dziecka będzie można na szybko ją

rozpiąć,

aby przystawić maluszkę do piersi i kangurówka bez nadmiernego ograniczania ruchów. Przygotuj się, że będzie koszula po porodzie

nie będzie nadawała się do chodzenia i trzeba będzie ją

wyrzucić.

Nie zapomnij również o 2-3 koszulkach 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 ramiona, z

guzikami





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 równie wygodnie i bardziej komfortowo, gdy z wizytą w szpitalu pojawi się najbliższa rodzina.



Wkłady poporodowe – po porodzie Twoja macica będzie się obkurczać i oczyszcza – bez względu na to, czy rodzi 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 **Majtki poporodowe** do podtrzymania wkładu poporodowego. Wybierz te, aby nie doszło do zakażeń. Najlepsze będą **siateczkowe i przewiewne majtki**. Sprawdź się

one w ciągu kilku pierwszych dni po rozwiązaniu, ponieważ miejsca

intymne muszą być wystarczająco przewietrzane, a skóra powinna

oddychać. **Wybierz modele z wyszłym stanem, aby na wypadek**



cesarski brzeg majtek nie uraża ran po cięciu. Oczywiście cięciwo będzie się goić, ale nie doszło do zakażeń. Biustonosze do karmienia – po porodzie rozpoczyna się laktacja.

Możesz przykładać dziecko do piersi, aby ułatwić sobie przystawianie maluszka do piersi, kup

zabierz również zwykłe majtki, ale za odcienie

miękkie, dopiero na wyjście ze szpitala.

Ważne nanie i bezszwowe biustonosze do karmienia, które

mają odpinane ramiączka (2-3 sztuki na zmianę wystarczy). **No stanik od**

samemu początku karmienia. Możesz dzięki temu uniknąć zastoju

pokarmu w piersiach. Czasami zdarza się, że nawa mleka znaczn

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

Wiele mam wybiera tę opcję, aby nie czuć dyskomfortu z powodu skrępowania w porodowym basenie.



Ręczniki – nie zapomnij o dużej ręczniku kąpielowym do wycierania ciała i małym do osuszania rąk. Jeśli kupisz nowe ręczniki, od razu je



upierz. Inaczej nie będą dobrze chłonić wody przy pierwszorazowym **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 alkoholu, który działa antybakteryjnie),

szczoteczke

i **pałeczkę do zębów**, **szczotkę do włosów**, **gumkę lub spince** (może

przydać się podczas porodu, jeśli masz długie włosy). Zapakuj **środek do pielęgnacji skóry**, **szampon do włosów** i **mydło** (najlepiej antyalergiczne).

Sprawdź, czy woda termalna do odwieienia twarzy.

Warto rozważyć kosmetyki organiczne. Niemowlaki nie lubi

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

Skóra na wargach szybko pęka z powodu suchego powietrza w szpitalu. Jeśli 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 ulubione szminki, aby poczuć się kobieco i skorygować drobne niedoskonałości po porodzie, np. rozszerzone naczynka czy podkrążone z niewyspania oczy.



Gumowe klapki – do szpitala zabierz 2 pary butów. Klapki z materiału zostaw w domu. Najlepiej **sprawdź, czy gumowe klapki**

lub japonki. Jednej parze używaj podczas pielęgnacji pod prysznicem,

a w drugiej chodź po szpitalnym korytarzu i sali poporodowej.

Pamiętaj o antypoślizgowej podszewce!

Skarpety – to pozycja na listę potrzebnych rzeczy do porodu, może wydawać się nieco absurdalna, jednak nic bardziej mylnego!

Wiele

wie o upieczonych mam potwierdza, że podczas porodu bardzo

marzną stopy, **dlatego ciepłe skarpety będą w sam raz!**





Chusteczki higieniczne i rączniki papierowe po porodzie musisz dbać o okolice pochwy, szczególnie je eli rodzi a naturalnie.

W zachowaniu higieny intymnej podczas po, które przy, **palnosc**

o delikatnego osuszania miejsc intymnych po

skóry chusteczki higieniczne i rączniki papierowe

z toalety. Pamiętaj, e **wilgo to idealne warunki do**

rozwoju

bakterii i powstawania zaka

Wygodne ubrania – po porodzie Twój brzuszek nie od razu

zmniejszy

si do rozmiarów sprzed ci y. **Na to potrzeba czasu.** Je eli chcesz

zapakowa od razu tak e ubrania na wyj cie ze szpitala , we

bardzo

wygodne spodnie dresowe b d legginsy i d u sz tunik

czy

dzianinow sukienk , w której chodzi a w ostatnich tygodniach

ci y.

Woda i drobne przekaski – woda w butelce ugasi pragnienie

Zadbaj o to, by odzie nie uciska a brzucha i ewentualnej rany

isch odzi Ci w trakcie akcji porodowej. Po rozwi zaniu b dziesz

po cesarce lub nie ociera a krocza po porodzie naturalnym.

zm czona, a dodatkowo mo esz zacz nadmierne si poci .

To normalna reakcja organizmu, który zacznie wydala nadmiar

nagromadzonej wody, **dlatego warto dobrze si w tym czasie**

nawadnia . Najlepiej mie pod r k wod niegazowan .

Pamiętaj,

e podczas samej akcji porodowej nie mo na je , ale po

porodzie

sprawdź si batony zbo owe, suszone owoce lub wafle

ry owe .





3 Wyprawka dla noworodka



Niemowlce ubranka – do torby zapakuj 3-4 zestawy

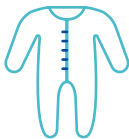
ubranek dla noworodka. **pioszki, body, rampersy, kaftaniki i pajace powinny**

by wykonane z bawełny. Wybieraj ubranka, które mają napy

i łatwo je rozpiąć podczas przebierania dziecka – stopniowo b. dziecko nabiera w tym wprawy. **Zapakuj także 2**

Cz sto noworodki rodzi się z ostrymi paznokciami na paluszkach.

By dziecko nie podrapa o siebie nimi delikatnej buzi, wiele mam decyduje się zastosować tzw. niedrapki, czyli rękawiczki na rączki. Nie jest to jednak zalecane, gdyż utrudnia maluszkowi kontakt z wami i poznawanie go.



Ubranka na wyjście ze szpitala

— przy kompletowaniu

wyprawki

zaplanuj także zestaw ubranek na wyjście ze szpitala.

Do paczuszki potrzebujesz jednej warstwy odzieży w której nie ma bawełny do pory roku, w której urodzisz się.

Jeśli urodzisz się zimą, zapakuj kombinezon i czapkę zimową dla babci! Ubranka może zabraknąć, ale równie dobrze mogą one poczekać w domu. Wcześniej przygotowany zestaw

może przywieść tata niemowlaka lub inna bliska osoba, która będzie

Wziera się ze szpitala po wypisie. Jeśli chcecie przetransportować

dziecko do domu, przygotuj specjalny piworek do fotelika.

Kocyk, rorek lub otulacz — to akcesoria przydadzą się przede wszystkim na wyjście ze szpitala, ale nie tylko.

Jeśli otulisz

kombinezon

lub otulone kocykiem, bo to niebezpieczne!

lub owinięsz go w rorek, zagwarantujesz mu ciepło i warunki

podobne do tych w Twoim brzuchu

. Niemowlę spowitę

przytulną

tkaniną może łatwiej zasypiać, a nawet czasami przestaje płakać.

Pozycja embrionalna, jak przyjmuje w ciepłym rogu, kojarzy

się z spokojem oraz bezpieczeństwem.

Wybierz Twoim zdaniem

Pieluszki jednorazowe i tetrowe

najlepszy produkt, w który owinięsz maluszka

do szpitala najlepiej zabraknie

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 sprawdź się przy karmieniu

, aby

wytrzeć

dziecku buzię, oraz do kangurowania. Czasami korzystaj z nich

także

Dzieciocy i cznik k pielowy

możesz zapakować dla maluszka

pielgniarki, które po porodzie wycierają noworodka w miejscach

cznik k pielowy z kapturkiem, który po kąpieli nie tylko osuszy

dziecko, ale też **otuli je i zapobiegnie uciekaniu ciepła**

poprzez

główkę. Ręcznik przyda się, jeśli pielgniarka będzie myła Twoje

dziecko.

Aktualnie jednak coraz częściej odkłada się pierwszy kąpiel na

czas

po wyjściu ze szpitala. Wówczas mamy dziecko chronione jest przez

matkę

podow (vernix caseosa), która znajduje się na skórze maluszka.

Ma

ma w ciwo ci immunologiczne

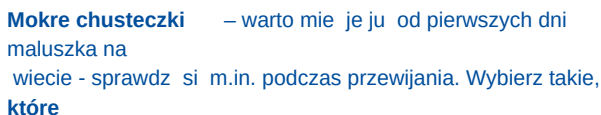
dlatego pozostawiać na

skórze

www.nestlebabyandme.pl

Baby & me

dziecko startowi naturalną barierę ochronną



perfumowane i nie mają w składzie żadnych drażniących składników.

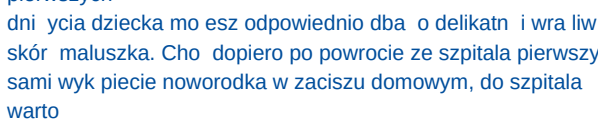
oczy cisz nimi pup maluszka, który po narodzinach **zacnie**
wydala



rozprawy z wyzwyk e **gaziki namoczone wod** .

się po óg i obkurczanie macicy, które wi e si z krwawieniem

nieważnych



Przyda si równie szczoteczka z mi kkim w osiem do poprawienia

kr enia krwi na g ówce dziecka (co pomaga uchroni przed ciemieniuch).

Zapakuj równie ja owe gaziki, którymi b dziesz mog a delikatnie czy ci p puszek 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.

Pamiataj,

aby wybrać modele z rozpinanymi poszewkami, które będą działać

uprzednio w wysokiej temperaturze po wyjściu ze szpitala

. Jeśli



Twoja **Musyk relaksacyjna** – jeśli jesteś melomanką, zabierz na salę porodów swój ulubiony **album muzyczny**. W porównaniu z masażem przeciwbólowym to jedna z popularnych metod na poród relaksacyjny. Polecamy Ci np. **muzykę solową o różnorodnych**

człotliwych ciach. To specjalne kompozycje terapeutyczne, których

wibracje mogą oddziaływać m.in. na tkanki, a nawet DNA i

wprawia

ciało oraz umysł w stan głębokiego relaksu

. Człotliwo ci

solfeowe

znane są z chorągów gregoriańskich. Na ich bazie tworzy również np. Mozart i Beethoven.



P y n o d k a a j c y i r o d e k p r z y s p i e s z a j c y g o j e n i e s i k r o c z a

– d z i a a z n i e c z u l a j c o i w i e t n i e o c z y s z c z a r a n y p o p o r o d o w e .
P r z y d a s i p o p o r o d z i e n a t u r a l n y m , a b y **o d k a a k r o c z e p o k a d y m**

s k o r z y s t a n i u z t o a l e t y w c e l u u n i k n i c i a z a i n f e k o w a n i a

p k n i t e j

l u b n a c i t e j r a n y . P y n m o e s z p r z e l a d o w y g o d n e j b u t e l e c z k i

p a z d z i e c u o p a t r u n k u p i s z n i e s z n a j o g o j e n i e p l a t e s k i m

p r z e m y w a

p a y n a o d k a k u c y m i n n a b y c a y c z a s o s o n i t a o p a t r u n k i e m .

W j e j p i e l g n a c j i p o m o g C i p i e l g n i a r k i . **D o p i e r o w d o m u ,**

J e s z c z e d o n i e d a w n a p y n o d k a a j c y s u y m a m o m d o p i e l g n a c j i k i k u t a p p o w i n o w e g o m a l u s z k a .

Teraz te zalecenia si zmienia y i najlepiej u y w a d o t e g o j e d y n i e g a z i k a z w o d .



K r e m i n a k a d k i n a s u t k i o r a z w k a d k i l a k t a c y j n e

a g o d z c y

k o s m e t y k n a p k a j c e s u t k i u k o i d e l i k a t n s k ó r , k t ó r a p o

r o z p o c z c i u

l a k t a c j i m o e b y n i e c o p o d r a n i o n a .

w i e t n i e s p r a w d z s i

k o s m e t y k i z c z y s t l a n o l i n

, k t ó r a j e s t n i e t o k s y c z n a i

h i p o a l e r g i c z n a ,

t a t e d i k a i w i e l o s i z w y w o b a j e z n a n y c h w k i a d k l a k t a c y j n y c h

a b y l i m i t a s z e d o d z i e n i a b i p r o b l e m z e s p a d a c i e m p i e r s i ,

p o m o c n e

b i e k a k o s p e c j a l n e s i l i k o n o w e n a k a d k i n a s u t k i

. Z a p a k u j

w y p y w u m l e k a z p i e r s i .



P o p o r o d o w a p o d u s z k a d o s i d z e n i a

– m o e s z k u p i

s p e c j a l n

p o d u s z k w s k l e p i e z e s p r z t e m r e h a b i l i t a c y j n y m l u b

w y k o r z y s t a

z w y k e **d z i e c i c e k ó e c z k o d o p y w a n i a**

– c o b d z i e o w i e l e

t a s z y m

r o z w i z a n i e m .

P o d u s z k a n a d m u c h a n a p o w i e t r z e m u a t w i C i

w y g o d n e s i a d a n i e i o c h r o n k r o c z a s z c z e g ó l n i e p o

k u b e k i s z t u c e

– a b y z a c h o w a h i g i e n i c h o

o d r o b i n

p o r o d z i e

N a t u r a l n y m

K u b e k ,

s z t u c e i m a y t a l e r z y k t o a b s o l u t n e m i n i m u m

. B d z i e s z

m o g a

w k a d e j c h w i l i z j e m a p r z e k s k m i d z y s z p i t a l n y m i

p o s i k a m i .





Laktator – je eli pojawi si problemy z laktacj , **b dziesz**
mog a _____

wy p s z e d z y w a d k i a t o s z c z e w s z p i t a l u
l a k t a t o r

mo e przyda si w pierwszych dniach po porodzie, **by**
stymulowa

l a k t a c j i akup o d y **p o c z e j e d n a k o o z y w i l e p o c z e k a t a t o r s u y**
j a k e w d z i ,

z a t u n e k i d l a p r e p e n i o n y c h p i e r s i w c z a s i e m l e c z n e g o
n a w a u

Cho karmienie naturalne **na pocz tku mo e by trudne,**
nie rezygnuj z przystawiania maluszka do piersi.

Mleko mamy jest najlepszym pokarmem dla Twojego dziecka! Je eli masz problem z laktacj , popro w szpitalu o konsultacj z doradc laktacyjnym lub porad si po o nej, jak nale y prawid owo karmi noworodka.





5 Rzeczy dla osoby, która będzie Ci towarzyszy podczas porodu

Co będzie potrzebne Twojej osobie towarzyszącej?

Zdecydowałaś się na poród rodzinny z tatą maluszka? A może wybrać 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 przed u Ciebie, inne są wręcz wymagane, aby wejść na szpitalny oddział ginekologiczny.



Wygodne ubranie na zmiany – w wielu szpitalach należy przed wejściem na salę porodów zmienić ubranie, by nie wnieść

zarazków z zewnątrz. Jeśli planujesz poród np. z mamą, warto, aby partner zmienił insy 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.



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



Aparat fotograficzny, telefon i ładowarka – warto mieć w zanadrze te akcesoria, aby **uwiecznić moment narodzin**, a potem poinformować bliskich, **co na wiecie, a co nie pojawi się wyczekiwany przez wszystkich nowy członek rodziny!**



Muzyka, książka lub czasopismo dla zabicia czasu – zdarza się, że podczas porodu trwa kilka lub nawet kilkanaście godzin. Czasami skurcze pojawiają się bardzo często, a akcja porodowa rozwija się bardzo powoli. Gdy Twojej osobie towarzyszącej czas oczekiwania na ostatni etap porodu będzie się wydługał, **przygotuj sobie pomoc, którą możesz wykorzystać**.



Notatnik i długopis – w emocjach i szczeniach po narodzinach potomka trudno zapamiętać wszystkie wskazówki i zalecenia, które mogą być przydatne dla matki i rodziców. W takich sytuacjach warto mieć przy sobie notatnik i długopis, **aby zanotować ważne informacje lub rzeczy, które trzeba zrobić dla maluszka i mamy**.



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

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

Taka opcja może być dodatkowo płatna. Jeśli 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.



Zako czenie

Teraz na pewno o niczym nie zapomnisz i wszystkie akcesoria, kosmetyki oraz ubrania b dziesz mie pod r k na porodówce i sali poporodowej. Aby jeszcze bardziej u atwi Ci pakowanie torby do szpitala, **przygotowali my poni ej list do wydrukowania, na której mo esz zaznacza , co ju kupi a**



Materia y do druku

WYPRAWKA DLA PRZYSZ EJ MAMY

Dokumenty:

re dowód
re NIP i adres
re karta przebiegu ci y
re plan porodu
re przy cesarskim ci u – skierowanie



Badania:

re grupa krwi
re morfologia
re posiew GBs
re mocz
re WR
re USG
re HBs
re HCV
re przy cukrzycy – poziom glukozy we
re krwi



koszula do porodu i koszule poporodowe
szlafrok – 1 sztuka
wklady poporodowe – 20 sztuk
majtki poporodowe – 5-6 sztuk
biustonosze do karmienia – 2-3 sztuki

Rzeczniczki:

k pielowy
du y

Przybory toaletowe:

antyperspirant
szczoteczka i pasta do z bów
szczotka do w osów
gumka i spinka (przy d ugi w osach)
el do k piei
szampon
myd o
woda termalna
gumowe klapki – 2 pary
skarpetki – 2 pary
chusteczki higieniczne – 1-2 opakowania
r czniki papierowe – 1 opakowanie
wygodne ubrania na wyj cie ze szpitala
woda – 1 zgrzewka
drobne przek ski do zjedzenia po
porodzie

WYPRAWKA DLA NOWORODKA

Niemowl ce ubranka (3-4 zestawy):

pioszki
body
rampersy
kaftaniki
pajace
czapeczka – 2 sztuki
skarpetki – 2 pary
ubranka na wyj cie ze szpitala dopasowane do pory roku
kocyk, ro ek lub otulacz – 1 sztuka
pieluszki jednorazowe – 20-30 sztuk w rozmiarze 1
pieluszki tetrowe – 5-6 sztuk
mokre chusteczki – 1-2 opakowania
podk ady do przewijania – 3-4 sztuki
opcjonalnie: dzieci cy r cznik k pielowy – 1 sztuka



Kosmetyki i akcesoria do pielęgnacji

maluszka:

szczętka do wosów
sól fizjologiczna – kilka fiolek
gaziki – 1 opakowanie
opcjonalnie: bezzapachowy krem
nawilający



RZECZY DLA OSOBY, KTÓRA B DZIE CI TOWARZYSZY PODCZAS PORODU

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



JEŚLI TATA NOCUJE W SZPITALU

przybory kosmetyczne
ręcznik
ubranie na zmian
dowód osobisty



DODATKOWE AKCESORIA, KTÓRE MOG CI SI PRZYDĄ W SZPITALU

poduszka lub rogal do karmienia
muzyka relaksacyjna
płyn do kąpieli
rodek 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