



Wyprawka do szpitala

Poradnik dla kobiet w ciąży



Termin porodu coraz bliżej?

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

Zapraszamy do lektury!

Spis treści

Pomocne wskazówki na początek	3
Wyprawka dla przyszłej mamy	7
Wyprawka dla noworodka	11
Dodatkowe akcesoria, które mogą przydać się w szpitalu	14
Rzeczy dla osoby towarzyszącej mamie podczas porodu	17



1 Pomocne wskazówki na początek

Zasady kompletowania szpitalnej wyprawki

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



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



Zapakuj tylko to, co niezbędne na kilka dni. Jeśli urodzisz naturalnie, prawdopodobnie już 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 wyniki badań ciążowych, m.in:

- oznaczenie grupy krwi
- **USG (ultrasonografia)**
- HIV (badanie w kierunku HIV)
- WR (odczyn Wassermana w kierunku kiły)
- HCV (wirusowe zapalenie wątroby typu C)
- ostatnią morfologię
- ostatnie badanie moczu
- HBs po 32. tygodniu ciąży (wirusowe zapalenie wątroby typu B)
- GBs (posiew na paciorkowce)
- w przypadku zdiagnozowanej **cukrzycy ciążowej**
 - ostatnie badanie poziomu glukozy we krwi
- w przypadku cesarskiego cięcia
 - skierowanie od lekarza prowadzącego ciążę

Jeżeli na stałe przyjmujesz jakiekolwiek 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 jesteś 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 nie jesteś ubezpieczona**, 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 doulą?

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. Dobrze, by torba była w pełni spakowana najpóźniej miesiąc przed planowanym terminem.

Gdy już wyберzesz 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?

Zazwyczaj do szpitala mamy zabierają tylko kilka kompletów body, kaftaników i śpioszków **w 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 ciuszki 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 przeznaczonego 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 zarazków.





2 Wyprawka dla przyszłej mamy

Zrób listę potrzebnych rzeczy

Zanim zaczniesz pakować wyprawkę do szpitala, przygotuj listę potrzebnych rzeczy. To znacznie ułatwi zakupy. **Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy gotową do druku listę tego, co warto ze sobą zabrać.** Dobrze jest mieć ją pod ręką podczas kompletowania ubrań czy akcesoriów. W pustych okienkach możesz zaznaczyć to, co zostało już kupione lub spakowane. **W pliku znajdziesz także miejsce na notatki.** Możesz zapisywać tam np. koszty zakupów, aby na koniec podsumować wydatki. Zanonuj też dodatkowe pozycje z rzeczami do dokupienia, bez których nie wyobrażasz sobie pobytu w szpitalu.



Koszula porodowa i poporodowa – w torbie koniecznie powinna znaleźć się koszula porodowa, najlepiej taka na napy i z łatwym dostępem do piersi. Dzięki temu po narodzinach dziecka będzie można szybko ją rozpiąć, żeby przystawić maluszka do piersi i kangurować bez nadmiernego ograniczania ruchów. Przygotuj się na to, że być może koszula po porodzie nie będzie nadawała się już do chodzenia i trzeba będzie ją wyrzucić. Potrzebne będą również 2-3 koszule poporodowe. **Gdy rozpocznie się laktacja, a ciało zacznie oddawać nagromadzoną wodę i intensywnie się pocić, warto mieć kilka sztuk na zmianę, aby czuć się komfortowo.** Najlepiej sprawdzają się fasony na ramiączka, z guzikami, napami lub ze specjalnymi klapami przy piersi. **Wszystkie koszule powinny być bawełniane i przewiewne.**



Szlafrok – na oddziale noworodkowym zawsze jest bardzo ciepło, dlatego dobrze jest zabrać ze sobą cienki szlafrok. **Warto go mieć, aby nie spacerować po szpitalnym korytarzu tylko w koszuli do karmienia.** Szlafrok pomaga także poczuć się bardziej komfortowo, gdy z wizytą w szpitalu pojawi się najbliższa rodzina.



Wkłady poporodowe – po porodzie 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 dobrze jest przygotować dwa opakowania wkładów.** Najlepsze będą te, które nie zawierają plastiku. **Okolice intymne powinny oddychać i cały czas muszą być wietrzone,** aby nie doszło do zakażeń.



Majtki poporodowe – do podtrzymania wkładu poporodowego najlepsze będą **siateczkowe i przewiewne majtki.** Sprawdzą się one w ciągu kilku pierwszych dni po rozwiązaniu, ponieważ miejsca intymne muszą być wystarczająco przewietrzane, a skóra powinna oddychać. **Warto wybrać modele z wyższym stanem, aby na wypadek cesarki brzeg majtek nie urzął 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, warto kupić miękkie, bawełniane i bezfiszbinowe biustonosze do karmienia, które mają odpinane ramiączka. 2-3 sztuki na zmianę wystarczą. Ważne, by nosić stanik od samego początku karmienia. Można dzięki temu uniknąć zastoju pokarmu w piersiach. Czasami zdarza się, że nawet mleka znacznie powiększa piersi, dlatego dobrze jest kupić nieco większy rozmiar biustonosza niż aktualny.

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 przy pierwszym użyciu nie będą dobrze chłonęły wody.



Przybory toaletowe – W Twojej podręcznej kosmetyczce powinny znaleźć się podstawowe przybory toaletowe. Przyda się **antyperspirant** (mogą być np. w kulce na bazie naturalnego i bezzapachowego afunu, który działa antybakteryjnie), **szczoteczka i pasta do zębów**, **szczotka do włosów**, **gumka lub spinka** (może przydać się podczas porodu, jeżeli masz długie włosy). Potrzebne będą także **żel do kąpieli**, **szampon do włosów i mydło** (najlepiej antyalergiczne). Sprawdzi się też woda termalna do odświeżenia twarzy. Warto rozważyć kosmetyki organiczne. Niemowlaki nie lubią sztucznych zapachów, a ich skóra jest niezwykle delikatna, dlatego **warto postawić 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 jeszcze bardziej 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 klapki – do szpitala warto zabrać 2 pary butów. Kapcie z materiału zostaw w domu. Najlepiej **sprawdzą się gumowe klapki lub japonki**. Jednej pary możesz używać podczas kąpieli pod prysznicem, a w drugiej chodzić po szpitalnym korytarzu i sali poporodowej. **Pamiętaj o antypoślizgowej podeszwie!**



Skarpetki – ta pozycja może wydawać się nieco absurdalna, jednak nic bardziej mylnego! Wiele świeżo upieczonych mam potwierdza, że podczas porodu bardzo marzną stopy, **dlatego ciepłe skarpetki będą w sam raz!**



Chusteczki higieniczne i ręczniki papierowe – po porodzie ważne jest, by dbać o okolice pochwy, szczególnie jeżeli rodziłaś naturalnie. Wilgoć stwarza idealne warunki do rozwoju bakterii i powstawania zakażeń. W zachowaniu higieny intymnej podczas połogu **pomagają więc chusteczki higieniczne i ręczniki papierowe**, które przydadzą się do delikatnego osuszania okolic intymnych po skorzystaniu z toalety.



Wygodne ubrania – po porodzie brzuch nie od razu zmniejsza się do rozmiarów sprzed ciąży. Na to potrzeba czasu. Jeżeli chcesz zapakować od razu także ubrania na wyjście ze szpitala, **najlepsze będą wygodne spodnie dresowe bądź legginsy i dłuższa tunika lub sukienka** z ostatnich tygodni ciąży. Istotne jest, 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 w trakcie akcji porodowej. Po rozwiązaniu pojawia się zmęczenie, a dodatkowo organizm może zacząć się nadmiernie pocić. To normalna reakcja - ciało zaczyna wydalać nadmiar nagromadzonej wody, **dlatego warto w tym czasie dobrze się nawadniać**. Najlepiej mieć pod ręką wodę niegazowaną. **Po porodzie mogą przydać się też 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. Najlepsze będą ubranka, które mają napy i łatwo je rozpiąć podczas przebierania dziecka – stopniowo będziecie nabierać w tym wprawy. **Potrzebne będą także 2 czapeczki i 2 pary skarpetek dla maluszka.**

Często noworodki rodzą się z ostrymi paznokciami na paluszkach.

By dziecko nie podrapało sobie nimi delikatnej buzi, wiele mam decyduje się zastosować tzw. niedrapki, czyli rękawiczki na ręczki. Nie jest to jednak zalecane, gdyż utrudnia maluszkowi kontakt z własnym ciałem i poznawanie go.



Ubranka na wyjście ze szpitala – przy kompletowaniu wyprawki zaplanuj także zestaw ubranek na wyjście ze szpitala. **Dopasuj ciuszki do pory roku, w której maluszek przyjdzie na świat.** Co ważne, niemowlę **potrzebuje jednej warstwy odzieży więcej niż osoba dorosła.** Jeżeli rodzisz zimą, niezbędne będą kombinezon i zimowa czapeczka dla bobasa! Ubranka można zabrać ze sobą, ale równie dobrze mogą one poczekać w domu. Wcześniej przygotowany zestaw zabierze ze sobą tata niemowlaka lub inna bliska osoba, która będzie Was odbierać ze szpitala po wypisie. Jeżeli chcecie przetransportować dziecko do domu autem, warto przygotować specjalny śpiworek do fotelika. **Jest przydatny, gdyż nie należy zapinać pasów, gdy dziecko jest w kombinezonie lub otulone kocykiem - to niebezpieczne!**



Kocyk, rożek lub otulacz – jeżeli otulisz maluszka lub owiniesz go w rożek, zagwarantujesz mu ciepło i warunki podobne do tych w Twoim brzuchu. Niemowlę spowite przytulną tkaniną uspokaja się, bo czuje się bezpiecznie, może łatwiej zasypiać, a nawet czasami przestaje płakać. **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 podczas ważenia i innych zabiegów. Czasami korzystają z nich także pielęgniarki, które po porodzie wycierają noworodka właśnie miękkimi pieluszkami z tetry czy muślinu.



Dziecięcy ręcznik kąpielowy – możesz zapakować 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, jeśli pielęgniarki będą myły Twoje dziecko. Aktualnie jednak coraz częściej odkłada się **pierwszą kąpiel** na czas po wyjściu ze szpitala. W łonie mamy dziecko chronione jest przez maź płodową (vernix caseoas), 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 - sprawdzą się m.in. 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 można oczyścić 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 ciąży. 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** - w tym przypadku spakuj ich więcej.



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 wykąpiecie noworodka w zaciszu domowym, do szpitala warto zabrać **maść do pupy zapobiegającą pieluszkowym odparzeniom**. Przyda się również **szczoteczka z miękkim włosiem do poprawienia krążenia krwi na główce dziecka** (co pomaga uchronić przed **ciemieniuchą**).



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. **Dobrze jest wybrać modele z rozpinaną poszewką, którą będzie można uprać w wysokiej temperaturze po wyjściu ze szpitala.** Jeżeli 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.

Specjalnie z myślą o Tobie i Maleństwie, we współpracy ze specjalistą z zakresu muzykologii, przygotowaliśmy kotysanki przeznaczone na kolejne miesiące ciąży.

Sprawdź





Płyn odkażający i 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 ostonięta opatrunkiem. W jej pielęgnacji pomagają pielęgniarki. **Dopiero w domu, po zdjęciu opatrunku, można ją delikatnie przemywać płynem odkażającym.**

Jeszcze do niedawna płyn odkażający służył do pielęgnacji **kikuta** pępowinowego maluszka.

Teraz te zalecenia się zmieniły i najlepiej używać do tego jedynie wody z mydłem.



Krem i nakładki na sutki oraz wkładki laktacyjne – łagodzący preparat 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 hipoalergiczna, 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.



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**. Dzięki nim w każdej chwili można zjeść małą przekąskę między szpitalnymi posiłkami lub odłożyć część jedzenia na później.



Laktator – jeżeli pojawiają się problemy z laktacją, zwykle można 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 przepełnionych piersi** w czasie **mlecznego nawału**. 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 dziecka! Jeżeli masz problem z laktacją, poproś w szpitalu o konsultację z doradcą laktacyjnym lub poradź się położnej, jak prawidłowo karmić noworodka.

! Czy wiesz, że...

Z myślą o mamach, które zmagają się z problemem zbyt małej ilości mleka, powstał suplement diety **NANCARE MAMA LACTO+**. Produkt działa już w trzeciej dobie stosowania, wspierając produkcję mleka kobiecego. Składnikiem aktywnym jest tu kozieradka - 500 mg w każdej kapsułce. To roślina powszechnie znana i tradycyjnie stosowana do naturalnego stymulowania produkcji mleka w okresie laktacji. **NANCARE MAMA LACTO+** można stosować już od pierwszego dnia po porodzie.





5 Rzeczy dla osoby, która towarzyszy mamie podczas porodu

Co będzie potrzebne Twojej osobie towarzyszącej?

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.



Wygodne ubranie na zmianę – w wielu szpitalach należy przed wejściem na salę porodową zmienić ubrania, 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 czy wymianą pieniędzy na drobne.



Klapki – 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 zanadrzu te akcesoria, aby **uwiecznić moment narodzin**, a potem poinformować bliskich, że **na świecie właśnie pojawił się wyczekiwany przez wszystkich nowy członek rodziny!**

Możesz również skorzystać z naszych kart do zdjęć, aby zachować Wasze pierwsze wspólne chwile na zawsze!

Sprawdź



Muzyka, książka lub czasopismo – 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 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. W takich sytuacjach warto mieć mały notatnik i długopis, **aby zanotować ważne informacje lub rzeczy, które trzeba dowiedzieć dla maluszka i mamy.**



Woda i jedzenie – dobrze jest mieć w torbie małe przekąski, wodę w butelce czy drobne pieniądze na kawę lub obiad ze szpitalnego bufetu, gdy poród będzie się przedłużał.

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. **Skoro torba jest już gotowa, trzymamy kciuki za szczęśliwe rozwiązanie!**

Gdy Maluszek pojawi się na świecie, zachęcamy do skorzystania z dostępnych na naszej stronie materiałów dotyczących opieki nad nowym członkiem rodziny - **pozwól nam wspierać Cię na kolejnych etapach rodzicielskiej drogi!**

**To normalne, że nie wiesz wszystkiego będąc Rodzicem...
dlatego tak ważne jest, aby mieć obok siebie wsparcie!**



Dołącz do ^{Nestlé} FamilyNes. i pozwól nam wspierać Cię w rodzicielskiej podróży!

Sprawdź, jak wiele korzyści dla Ciebie przygotowaliśmy!



**Kalendarz
rozwoju dziecka**

Sprawdź, jak
rozwija się Maluszek
w kolejnych miesiącach



**Testowania
produktów
naszych marek**

Wypełnij ankietę i weź
udział w testach
naszych produktów



**Konkursy
z atrakcyjnymi
nagrodami**

Odpowiadaj na pytania
i wygrywasz atrakcyjne
nagrody



**Nielimitowany
dostęp do
Strefy Eksperta**

Skonsultuj ze specjalistą
kwestie dotyczące
Twojego Maluszka

Ważna informacja. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania się ze specjalistą ochrony zdrowia, który przekaze wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydował się, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe. Rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.