

TORBA DO SZPITALA – KORONAWIRUS

TORBA:

- z podziałem na 3 części (mogą to być 3 reklamówki: poród, mama, dziecko)
- dwa duże worki na śmieci¹

DOKUMENTY:

- dowód osobisty
- NIP zakładu pracy lub swojej działalności
- karta ciąży oraz wszystkie:
 - badania krwi (w tym oryginalny wynik grupy krwi),
 - badania moczu,
 - USG,
 - posiewy (GBs),
 - konsultacje (np. okulistyczne, kardiologiczne)
- oświadczenie o braku zgody na izolację (opcjonalnie)
- upoważnienie do odebrania dziecka przez innego członka rodziny (opcjonalnie)
- karta obserwacji wskaźników skutecznego karmienia
- plan porodu²

PORÓD:

- koszula do porodu (rozpinana)
- szlafrok
- klapki pod prysznic (najtańsze)³
- skarpetki
- gumki i spinki do włosów
- duży ręcznik
- lekkie przekąski (cukierki, czekolada itd.)
- woda do picia w małej butelce (3 sztuki)
- pielucha tetrowa
- wilgotne chusteczki
- pomadka ochronna do ust
- woda kosmetyczna do twarzy
- dysk sensoryczny⁴

TORBA DO SZPITALA – KORONAWIRUS

PO PORODZIE:

- koszule do karmienia (2-3 sztuki)
- kosmetyczka
 - szczoteczka i pasta do zębów,
 - szczotka do włosów,
 - żel pod prysznic i szampon,
 - krem do twarzy,
- kuchenny ręcznik papierowy (do krocza i rany po cc)⁵
- majtki poporodowe z siatki (5-6 sztuk)
- podkłady poporodowe (5-6 sztuk)
- lanolina
- biustonosz do karmienia (2 sztuki)
- glukometr (jeśli masz cukrzycę)
- swoje leki (jeśli jakieś przyjmujesz)
- butelka z filtrem
- przekąski
- herbata

KARMIENIE – szpitale, w których izoluje się matkę od dziecka:

- laktator
- mały czajnik elektryczny turystyczny
- woreczki lub butelki na pokarm
- miska do wyparzania

MAMA – WYJŚCIE DO DOMU:

- czysta bielizna
- ubrania z połowy ciąży lub te, w których przyjechałaś do szpitala
- luźne, wygodne buty⁶

TORBA DO SZPITALA – KORONAWIRUS

DZIECKO:

- pieluszki jednorazowe rozmiar 1 (20 sztuk)
- mokre chusteczki (1 opakowanie)
- pajacyki lub body (3-4 sztuki)
- pieluchy tetrowe (3 sztuki)

DZIECKO – WYJŚCIE DO DOMU:

- JESIEŃ:** body na długi rękaw, grubsze spodnie, grube skarpety, bawełniana czapka, bluza z kapturem (tzw. miś) + kocyk do fotelika
- ZIMA:** body na krótki rękaw, rajstopy, grubsze spodnie, bluzka na długi rękaw, ciepłe skarpety, bluza z kapturem (tzw. miś), grubsza czapka + śpiworek do fotelika
- WIOSNA:** body na długi rękaw, grubsze spodnie, grube skarpety, bawełniana czapka, bluza z kapturem (tzw. miś) + kocyk do fotelika
- LATO:** body na długi rękaw (powyżej 25 stopni na krótki rękaw), legginsy, skarpetki
- fotelik wraz z dedykowanym kocykiem lub śpiworkiem (do przywiezienia przez tatę)

1. W worki włóż swoją torbę/walizkę tuż przed wejściem do szpitala. Opuszczając szpital zdejmij worki i wyrzuć do śmieci. Dzięki temu nawet stawiając torbę czy walizkę na szpitalnej podłodze, nie zanieziesz do domu drobnoustrojów szpitalnych. Zapamiętaj, podłoga i klamki to najbardziej brudne miejsca w szpitalu, staraj się ich unikać i często myj ręce.

2. Przygotuj plan porodu nawet w przypadku planowanego cięcia cesarskiego, w planie zawierasz informacje nie tylko odnośnie porodu, ale także opieki nad dzieckiem!

3. Kup najzwyklejsze klapki, które wyrzucisz wychodząc do domu; nie zabieraj domowych kapci. Podłoga jest naprawdę pełna drobnoustrojów, mimo sprzątnięcia.

4. Dysk przyda Ci się do poruszania się w łóżku, jeśli nie będziesz mogła z jakiegoś powodu wstawać. Włóż go pod pośladki i kręć miednicą w trakcie skurczu!

5. Nie używaj do rany krocza czy po cięciu tego samego ręcznika, co do reszty ciała. By mieć pewność, że zawsze wycierasz się świeżym ręcznikiem, weź ze sobą papierowy.

6. Po porodzie czasem mogą pojawiać się obrzęki nóg, zadbaj o ruch i częstą zmianę pozycji.