

TORBA DO SZPITALA

DOKUMENTY

- dowód osobisty
- NIP zakładu pracy lub swojej działalności
- karta ciąży
- badania:
 - badania krwi (w tym oryginalny wynik grupy krwi),
 - badania moczu,
 - USG,
 - posiewy (GBs),
 - konsultacje (np. okulistyczne, kardiologiczne)
- oświadczenie o braku zgody na izolację (opcjonalnie, w czasie trwania COVID-19)
- karta obserwacji wskaźników skutecznego karmienia
- plan porodu

PORÓD

- koszula do porodu (rozpinana)
- szlafrok
- klapki pod prysznic
- skarpetki
- gumki i spinki do włosów
- duży ręcznik
- lekkie przekąski (cukierki, czekolada, musy owocowe, batony energetyczne itd.)
- butelka z filtrem
- pielucha tetrowa
- pomadka ochronna do ust
- dysk sensoryczny

PO PORODZIE

- koszule do karmienia (3-4 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)
- majtki poporodowe z siatki (6 sztuk)
- podkłady poporodowe (3 sztuki)

- lanolina do brodawek
- biustonosz do karmienia (2 sztuki)
- glukometr (jeśli masz cukrzycę)
- swoje leki (jeśli jakieś przyjmujesz)
- przekąski

MAMA – WYJŚCIE DO DOMU

- ubrania z połowy ciąży lub te, w których przyjechałaś do szpitala
- luźne, wygodne buty (najlepiej już w takich przyjechać, po porodzie mogą puchnąć stopy)

DZIECKO

- pieluszki jednorazowe rozmiar 1 (20 sztuk)
- mokre chusteczki (1 opakowanie)
- pajacyki lub body i skarpetki (3 komplety)
- pieluchy tetrowe (2 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)

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