

DOKUMENTY:

- dokument tożsamości
- karta przebiegu ciąży
- plan porodu

CO ZABRAĆ?

NA CZAS PORODU:

- wyniki badań (obowiązkowo oryginalny wynik badania grupy krwi; informacje, jakie badania są wymagane przy przyjęciu do porodu, znajdziesz w profilu wybranego szpitala)
- ubranie dla Ciebie (1 albo 2 koszule/sukienki na czas porodu, szlafrok, ewentualnie rozpiany sweter bądź bluza, ciepłe skarpetki)
- jednorazowe podkłady poporodowe
- jednorazowe chusteczki
- pielucha lub bawełniana chusteczka (do przecierania twarzy, do okładów)
- odtwarzacz lub głośnik z ulubioną muzyką do zrelaksowania się
- przybory do kąpieli
- przybory do łagodzenia bólu porodowego (TENS, piłeczki tenisowe, masażery, chusta itp.)

DLA DZIECKA:

- przynajmniej 5 pieluch tetrowych
- opakowanie pieluch jednorazowych dla noworodka (najmniejszy rozmiar)
- 3 bawełniane koszulki lub body
- 3 pajączki (śpiochy z rękawami i nogawkami; wygodniejsze są rozpinane w kroku) lub 3 kaftanki i 3 pary śpioczków
- czapeczka do ogrzania główki w pierwszej dobie życia
- mokre chusteczki jednorazowe lub myjki
- delikatny krem chroniący przed odparzeniami
- kocyk lub śpiworek

DLA MAMY PO PORODZIE:

- wygodna koszula z rozcięciem do karmienia
- bawełniane (oddychające) lub siateczkowe jednorazowe majtki (6 par)
- biustonosze do karmienia
- wkładki laktacyjne (wielo- lub jednorazowe) i opcjonalnie laktator (jeśli został już zakupiony)
- 2 ręczniki
- podkłady poporodowe/duże podpaski (ok. 20 sztuk)
- rolka ręcznika papierowego i papieru toaletowego
- kosmetyki i przybory toaletowe
- klapki pod prysznic
- skarpetki

NAPOJE I PRZEKAŚKI:

- butelka wody z dziubkiem/bidon z wodą
- orzechy, suszone owoce lub inne energetyczne przekąski
- świeże owoce, np. banany

NA WYJŚCIE ZE SZPITALA

- (osobna torba, która zostanie przywieziona w dniu wyjścia ze szpitala):
- ubranie dla mamy (dla większości kobiet będzie to ubranie w rozmiarze z 5-6. miesiąca ciąży)
 - ubranie dla dziecka (dopasowane do pory roku)
 - fotelik samochodowy

Należy pamiętać o zdrowym i urozmaiconym odżywianiu się oraz wypijaniu odpowiedniej ilości płynów (ok. 1,5 litra wody na dobę).
Można zabrać ze sobą wspomagający laktację preparat na bazie słoju jęczmieniowego, np. femaltiker® plus.

