

Co zabrać ze sobą do szpitala



Przygotuj się na spędzenie 2-3 dni na oddziale położniczym – jeśli ten czas się wydłuży, bliska osoba przyniesie Ci potrzebne rzeczy.

Miesiąc przed planowanym terminem porodu spakuj torbę z następującymi rzeczami:

DLA MAMY:

- ☐ wygodna koszula lub T-shirt (dłuższy) do porodu oraz 2–3 koszule do karmienia
- ☐ szlafrok, klapki
- ☐ biustonosze do karmienia piersią, min. 2 szt.
- ☐ 2 opakowania podpasek poporodowych
- ☐ majtki jednorazowe siateczkowe 5-6 szt. (nie flizelinowe!)
- ☐ podkłady higieniczne 10 szt.
- ☐ przybory toaletowe (jak najmniej zapachowe)
- ☐ pomadka nawilżająca, gumka do włosów
- ☐ dwa ręczniki (kąpielowy i zwykły)
- ☐ ręczniki papierowe, sztućce, kubek
- ☐ woda mineralna niegazowana lub butelka z filtrem, soki klarowne
- ☐ przekąski na czas porodu (wybierz z poniższej listy)
 - ☐ czekolada mleczna, gorzka lub biała (bez dodatków typu orzechy czy rodzynki)
 - ☐ musy owocowe, warzywne lub owocowo-warzywne (szczególnie praktyczne są tego typu przekąski w saszetkach)
 - ☐ banany (dodadzą energii i zaspokoją głód)
 - ☐ ulubiony słodki napój (klarowny), np. sok jabłkowy, ice tea, lemoniada
 - ☐ napój izotoniczny dla sportowców
 - ☐ słodka herbata i czarna kawa (warto zabrać ze sobą swój kubek, w trakcie porodu położna chętnie przygotuje dla Ciebie ciepły napój)
- ☐ rzeczy, bez których nie wyobrażasz sobie spędzenia czasu w szpitalu

DLA DZIECKA:

- ☐ 3 kaftaniki dla noworodka np. typu body (rozmiar 56 lub 62)
- ☐ 3 pary śpioszków lub 3 pajacyki
- ☐ 5 pieluszek tetrowych lub flanelowych
- ☐ paczka pieluszek jednorazowych
- ☐ chusteczki nawilżane
- ☐ maść ochronna do pielęgnacji okolicy pieluszkowej (np. Linomag, Alantan, Bepanthen)
- ☐ dwie pary skarpetek i dwie bawełniane czapeczki
- ☐ kocyk i ewentualnie rożek
- ☐ ręcznik
- ☐ mały jasiek przydatny przy karmieniu lub poduszka rogal do karmienia

DLA OSOBY TOWARZYSZĄCEJ:

- ☐ wygodne ubranie na zmianę
- ☐ buty na zmianę (klapki, kapcie)
- ☐ coś do jedzenia i picia

DOKUMENTY:

- ☐ dowód osobisty
- ☐ karta ciąży
- ☐ plan porodu
- ☐ grupa krwi (wersja papierowa, nie w telefonie)
- ☐ wymaz GBS
- ☐ wyniki HBS, HCV, HIV (jeśli nie są wpisane w kartę ciąży)

PAMIĘTAJ!

- Wszystkie rzeczy (nawet nowe) powinny zostać uprzednio wyprane
- Nie zabieraj ze sobą **laktatora**! W razie potrzeby udostępnimy Ci laktator szpitalny.
- Nie zabieraj do szpitala ubrania na wyjście dla siebie i noworodka. Przygotuj w domu potrzebny zestaw. Ułatwi to zadanie osobie odbierającej Was ze szpitala.

Przygotuj:

- wygodne ubranie i buty dla siebie
- ubranka dostosowane do pogody (pajacyk, kombinezon, czapeczkę, kocyk), pieluszkę
- fotelik / nosidełko do samochodu