



Torba do porodu

– co spakować

Noworodek:

- body (5 szt.)
- pajacyk (5 szt.)
- czapeczka (3 szt.)
- skarpety (2 pary)
- ciepły kocyk lub rożek
- pieluszki rozmiar 1 (ok. 20 szt.)
- pieluszki tetrowe (5 szt.)
- maść do smarowania pupy
- chusteczki nawilżane lub gaziki do przemywania (1 op.)

Mama:

- koszula do porodu
- koszula nocna z funkcją karmienia (2 szt.)
- szlafrok lub rozpinana bluza
- skarpety
- klapki
- ręcznik kąpielowy
- ręcznik do rąk
- kosmetyki (ograniczyć do niezbędnych)
- majtki poporodowe siatkowe (5 szt.)
- stanik do karmienia (3 szt.)
- podpaski poporodowe (2. op)
- podkłady poporodowe (5 szt.)
- maść z lanoliną na brodawki
- zgrzewka wody niegazowanej
- ładowarka do telefonu

Pamiętaj o:

- dowód osobisty
- karta ciąży
- grupa krwi
- badania: HIV, WR, HbS, posiew GBS, ostatnia morfologia

Do rozważenia:

- laktator
- sztućce i kubek
- wkładki laktacyjne
- przekąski, kawa, herbata

Dowiedź na koniec hospitalizacji:

(przygotować wcześniej w domu)

- ubranie i buty dla mamy na wyjście
- ubranie dla dziecka na wyjście (dostosowane do pory roku)
- fotelik samochodowy

Pakując torbę, pamiętaj o trzech zasadach:

- **Weź jak najmniej rzeczy** – o tyle mniej rzeczy z zarazkami szpitalnymi wróci z Wami do domu.
- **Spakuj się na dwa dni.** 80% kobiet wychodzi ze szpitala po 48h od porodu. Jeżeli zostanieie w szpitalu dłużej, rodzina zdąży dowiedź potrzebne Wam rzeczy.
- **Lista rzeczy, które warto spakować do torby do porodu, była przygotowana w oparciu o założenie, że szpital Wam nic nie da.** Oczywiście są szpitale, w których część niezbędnych rzeczy jest zapewniona.

.....

Nie zabieraj: zabawek, szumiących misiów, gryzaków, grzechotek, poduszki do karmienia, której nie można w całości wyprać w wysokiej temperaturze (to samo tyczy się kocyków, rożków i ubranek). Te wszystkie rzeczy przyniosą tylko zarazki do domu.

.....