

Lista rzeczy do spakowania na poród w szpitalu

TORBA MAMY - DOKUMENTY	
Dowód osobisty	
Dokument poświadczający ubezpieczenie	
Karta przebiegu ciąży	
Wyniki badań: grupa krwi, czynnik Rh, morfologia, badanie moczu, USG, posiew na paciorkowce typu B, wyniki badań na HBs Ag, WR, HIV, VDRL, HCV, fibrynogen po 36. tygodniu ciąży, wyniki ostatnich badań u specjalistów	
Wypisy z poprzednich pobytów w szpitalu	

TORBA MAMY - UBRANIA, BUTY, BIELIZNA	
2 wygodne koszule lub dłuższe T-shirty do porodu	
2 rozpinane koszule umożliwiające karmienie piersią	
Szlafrok	
Ubrania, w których wrócimy do domu	
Kilka par ciepłych skarpetek na zmianę	
Kapcie i kłapki pod prysznic	
Kilka sztuk majtek z siateczki i zwykłej, wygodnej bielizny	
2 biustonosze do karmienia i 1 zwykły biustonosz bez fiszbinów	

TORBA MAMY - PRZYBORY TOALETOWE	
1 duży ręcznik do kąpeli i kilka małych, miękkich ręczniczków	
Pasta i szczoteczka do zębów	
Delikatny żel pod prysznic	
Płyn do higieny intymnej i środek przyspieszający gojenie	
Szampon	
Krem do twarzy	
Dezodorant	
Maszynka do golenia	
Krem do pielęgnacji brodawek	
Chusteczki zwykłe i nawilżane	
Woda termalna do spryskiwania twarzy podczas porodu	
2 opakowania wkładów poporodowych, podkłady	
Wkładki laktacyjne	
Szczotka i gumki do włosów	

TORBA MAMY - INNE	
Telefon i ładowarka	
Akcesoria do porodu (np. piłeczki tenisowe do masażu)	
„Umilacze” pobytu w szpitalu (np. książka)	
Jedzenie i picie	
Sztućce i ulubiony kubek	
Poduszka do karmienia	

TORBA MALUSZKA	
3 bawełniane body lub koszulki	
3 pary pajacyków i śpioszków	
3 kaftaniki	
2 pary skarpetek z luźnym ściągaczem	
Kilka pieluszek tetrowych lub flanelowych	
20 pieluszek jednorazowych dla noworodków	
Ręcznik kąpielowy z kapturkiem	
Bawełniany kocyc	
Rożek – najlepiej zapinany na rzepy	
Płyn do kąpeli dla niemowląt	
Duże opakowanie nawilżanych chusteczek	
Krem na odparzenia i oliwka	
Szczoteczka do włosów z miękkim, naturalnym włosiem	
Bawełniane rękawiczki na dłonie	
Jałowe gaziki i płyn odkażający do pielęgnacji pępka	

TORBA TATY	
Wygodne ubranie	
Buty na zmianę i ochraniacze	
Aparat fotograficzny	
Telefon komórkowy i ładowarka	
Jedzenie, woda mineralna, soki	