



WYPRAWKA DO SZPITALA

DLA MAMY

- **dokumenty** (dowód tożsamości, karta ciąży, grupa krwi- oryginał, morfologia, ostatnie USG, wyniki HBs, HIV, HCV, WR, wynik posiewu GBS, wyniki konsultacji, plan porodu)
- **leki** (rozpiska leków przyjmowanych na stałe)
- **telefon komórkowy**, ładowarka
- **koszula nocna** (2 sztuki, z rozcięciem z przodu lub tzw. kopertowe)
- **kłapki pod prysznic, kaptcie**
- **szlafrok**
- **bluza lub sweter** (opcjonalnie)
- **bielizna** (biustonosz do karmienia piersią 2 sztuki, skarpetki, majtki)
- **ręcznik**
- **kosmetyki** (używane na co dzień, dodatkowo: pomadka do ust, maść na brodawki)
- **przybory toaletowe**
- **artykuły higieniczne** (wkładki laktacyjne, majtki poporodowe siateczkowe, duże podpaski tzw. poporodowe, podkłady jednorazowe, wkładki laktacyjne, ręcznik papierowy)
- **woda niegazowana** (2- 3 butelki z dziubkiem)
- **przekąski** (do porodu i po porodzie)
- **kubek**
- **zestaw pobraniowy krwi pępowinowej** (opcjonalnie)

DLA DZIECKA

- **ubranka, skarpetki** (3- 4 komplety)
- **pieluszki tetrowe, flanelowe** (4 sztuki)
- **pieluszki jednorazowe typu Pampers** (mała paczka)
- **chusteczki nawilżane** (1 opakowanie)
- **smoczek** (opcjonalnie)
- **krem do pielęgnacji niemowląt**
- **kocyk lub rożek** (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANE NA PÓŹNIEJ

- ubranka dla dziecka (na wyjście)
- fotelik samochodowy
- ubranka dla mamy, obuwie (na wyjście)

Kochana Mamo daj sobie czas!

Nie ważne czy rodzisz naturalnie czy przez cięcie cesarskie- ból i zmęczenie są w pełni naturalne.

Pamiętaj, że masz możliwość korzystania z pomocy personelu medycznego.

Trzymamy za Ciebie mocno kciuki, by Twój poród był udany i bez zbędnych komplikacji.

