

CO ZABRAĆ DO SZPITALA?

1 DLA MAMY

- 3–4 koszule nocne, w których da się wygodnie karmić piersią
- 2–3 biustonosze do karmienia – bez fiszbin i koronki
- paczka jednorazowych wkładek laktacyjnych
- 4–5 par miękkich, wygodnych, dużych majtek z bawełny lub siateczkowych
- 1–2 paczki podkładów higienicznych lub bardzo dużych, chłonnych podpasek
- 3–4 pary miękkich skarpetek bez ściskającej gumki
- szlafrok – najlepiej miękki i lekki, niezbyt ciepły
- kapcie i klapki pod prysznic
- łagodny płyn do higieny intymnej
- kosmetyczka z podstawowymi kosmetykami i przyborami takimi jak:
 - pasta do zębów
 - szczotka do zębów
 - mydło
 - szampon
 - krem nawilżający do twarzy
 - pomadka ochronna do ust
 - krem do ciała przeciwko rozstępom
 - pilnik do paznokci
 - grzebień lub szczotka
 - gumki do włosów
- 3 ręczniki: do ciała, do strefy intymnej, mały ręcznik do rąk
- rolka ręczników papierowych
- ładowarka do telefonu
- dokumenty:
 - dowód osobisty
 - numer NIP pracodawcy lub własnej działalności gospodarczej
 - kartę przebiegu ciąży
- wyniki badań laboratoryjnych:
 - oryginał grupy krwi i czynnika Rh, a w przypadku Rh – badanie na obecność przeciwciał anty Rh
 - ostatnią morfologię
 - badanie moczu
 - badanie HBS
 - badanie HIV
 - badanie WR
 - badanie GBS (wymaz z pochwy na obecność paciorkowców grupy B)
 - badanie USG (przynajmniej ostatnie)

POZA TYM MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- paczka herbatników lub sucharków, suszone owoce, pestki dyni lub inna zdrowa przekąska,
- butelka wody mineralnej
- niewielka butelka (np. po wodzie mineralnej) lub plastikowy kubek z profilowanym rantem
- suszarka do włosów
- maść na brodawki piersi
- własne sztućce, kubek do picia
- kilka pustych foliowych torebek

2 DLA **DZIECKA**

Rzeczy dla maluszka spakuj osobno, np. w foliową lub płócienną czystą torebkę.

- 2 miękkie duże ręczniki;
- 5 pieluszek tetrowych;
- 4–5 par body lub kaftaników
- 3 pary śpioczków plus cieplejsze kaftaniki albo 3 pary pajacyków z rękawami;
- 3 pary skarpetek
- 2 cienkie bawełniane czapeczki;
- kocyk albo rożek;
- paczka pieluch dla noworodków;
- nawilżane chusteczki do pupy (dla noworodków) lub duże waciki i mała plastikowa miseczka na wodę
- krem lub maść przeciw odparzeniom.

3 DLA **TATY** LUB **OSOBY TOWARZYSZĄCEJ**

- buty na zmianę
- ubranie na zmianę
- picie
- przekąska/kanapka

4 DO ZABRANIA PRZEZ **TATĘ** LUB **OSOBĘ TOWARZYSZĄCĄ** PRZY ODBIORZE ZE SZPITALA

- fotelik samochodowy dla noworodka,
- kombinezon i czapka,
- kocyk lub śpiworek (zależy od pogody)
- ubranie dla mamy (w talii rozmiar mniej więcej z piątego miesiąca ciąży)