

Lista rzeczy do szpitala - wyprawka dla mamy i dziecka:

Dla mamy:

Ubrania

- Koszula do porodu
- koszula do porodu
- świeże, rozpinane koszule nocne do karmienia (kilka sztuk)
- ciepłe skarpety (kilka par)
- kapcie
- szlafrok
- kilka par majtek poporodowych (siateczkowych)
- podpaski poporodowe
- specjalny biustonosz oraz wkładki laktacyjne
- klapki antypoślizgowe pod prysznic
- ubranie na wyjście ze szpitala (najlepiej spakowane w domu – mogą być dowieszone przez rodzinę)

Kosmetyki:

- środki higieny osobistej: żel pod prysznic lub mydło, szampon, żel do higieny intymnej, szczoteczka i pasta do zębów, antyperspirant, grzebień
- dwa ręczniki
- podkładki na toaletę
- poduszka do karmienia
- regularnie zażywane lekarstwa
- maść łagodząca na brodawki
- telefon wraz z ładowarką
- mały ręczniczek/chustka, do okładów i przecierania twarzy
- bezalkoholowe, wilgotne chusteczki odświeżające
- nawilżający balsam do spękanych ust
- odpowiednio chłonne podpaski
- woda mineralna niegazowana w małych butelkach

Dokumenty i badania

- dowód osobisty
- skierowanie do szpitala
- karta przebiegu ciąży
- wyniki badań wykonywanych w ciąży (w tym: WR, HbS, HIV, Toxo, CMV, GBS)
- USG z przebiegu ciąży
- grupa krwi matki, w niektórych przypadkach: określony poziom anty-Rh
- posiew z pochwy w kierunku paciorkowców (GBS)
- w przypadku bycia pod opieką specjalisty- wyniki badań od lekarza (np. kardiologa lub okulisty)
- plan porodu

Dla dziecka

- **Wyprawka kilka sztuk body lub śpioszków**
- **kilka sztuk wygodnie rozpinanych pajacyków**
- **czapeczka bezszwowa**
- **rękawiczki, chroniące przed drapaniem się**
- **rożek lub kocyk**
- **pieluchy tetrowe (jako podkładka do przewijania)**
- **paczka pieluszek dla noworodka**
- **kosmetyki dla noworodka: mydło, chusteczki nawilżane, krem/oliwka**
- **ręczniczek dla malucha (z kapturkiem)**