

WYPRAWKA

Dokumenty

- Skierowanie do szpitala (bardziej na wszelki wypadek, bo zazwyczaj nie jest wymagany), dowód osobisty,
- legitymacja ubezpieczeniowa,
- pisemna informacja o waszej grupie krwi,
- wyniki ostatnich badań (morfologia krwi, moczu, WR, USG, antygen Hbs, HIV, HCV, posiew z pochwy na paciorkowce) oraz inne istotne wyniki badań, np. konsultacja okulistyczna, kardiologiczna, ortopedyczna itd.
- wszystkie wyniki badań usg wykonane w obecnej ciąży,
- karta przebiegu ciąży,

Mama

- plan porodu
- 2 koszule (jedna do porodu, druga do karmienia),
- podpaski poporodowe,
- klapki pod prysznic,
- leki, które przyjmujesz,
- biustonosz do karmienia,
- wkładki laktacyjne,
- laktator (nie traktujemy go jednak jako rzecz niezbędną, ponieważ często w szpitalach istnieje możliwość wypożyczenia. Oprócz tego, jest tak łatwo dostępny, że w razie potrzeby tata będzie mógł go kupić),
- poduszka do karmienia,
- kilka par majtek poporodowych,
- skarpetki,
- przybory toaletowe (jak najmniej zapachowe):
 - szampon,
 - pasta do zębów i szczoteczka,
 - dezodorant,
 - kremy: do twarzy i rąk, a także do podrażnionych brodawek,
 - płyn do higieny intymnej,
 - środek przyspieszający gojenie się krocza
 - paczka zwykłych podpasek
- szlafrok,
- dwa ręczniki: kąpielowy i mniejszy,
- ręczniki papierowe,
- telefon z ładowarką,
- kubek i sztućce,
- szczotka do włosów i suszarka,
- pomadka do ust,
- dokumentacja medyczna,
- woda mineralna niegazowana (przydać się może butelka z dziubkiem jak dla dzieci, dzięki czemu łatwiej będzie piła)

Dodatkowo, pamiętajcie aby:

- zostawić w domu cenną biżuterię,
- zmyć lakier z paznokci rąk i stóp, ponieważ płytka paznokciowa jest ważną informacją o Waszym zdrowiu, skrócić paznokcie lub zdjąć tipsy - Dzięki temu będziecie Wam o wiele lepiej zająć się maleństwem.

Niemowlę

- Kilka, na przykład 5 pieluszek tetrowych,
- paczka (np. około 20 sztuk) jednorazowych pieluch,
- 2 małe ręczniki,
- kocyk lub rożek,
- chusteczki nawilżane (polecamy Water wipes),
- niemowlęcy ręcznik kąpielowy,
- 3-4 bawełniane body lub koszulki,
- 3-4 pajacyki,
- 3-4 kaftaniaki i 3-4 pary śpioszków, jeśli nie zdecydujecie się na pajacyki,
- 2 pary skarpetek i rękawiczki niedrapki,
- 2 czapeczki,
- delikatne mydło,
- krem (w tym krem przeciw odparzeniom) lub oliwka.

Dodatkowe rzeczy

- maść Bepanthen
- spray Octenisept
- oprócz wody, coś do jedzenia, np. herbatniki, banana, czekolada, soki owocowe.
- Słuchawki do słuchania muzyki,
- aparat fotograficzny/kamera i potrzebne do tego elementy jak ładowarka, bateria itp.,
- zeszyt, długopis,
- woda w sprayu,
- wygodne ubranie na ewentualną zmianę dla taty.