
Torba do szpitala – Lista

Poniżej znajduje się lista, dzięki której z pewnością nie zapomnisz niczego do szpitala. Wydrukuj ją i odhaczaj kolejne elementy podczas pakowania torby. Dzięki temu unikniesz niepotrzebnego stresu i będziesz miała pewność, że jesteś dobrze przygotowana.

Niezbędne dokumenty

- dowód tożsamości,
- NIP pracodawcy lub NIP własny (w przypadku prowadzenia własnej działalności gospodarczej) będzie potrzebny do zwolnienia lekarskiego,
- karta przebiegu ciąży,
- aktualne wyniki badań z okresu ciąży (grupa krwi i Rh, morfologia i badanie moczu, HBS, WR, wyniki badań USG, inne istotne wyniki badań czy konsultacji),
- dowód ubezpieczenia w przypadku cudzoziemców.

Rzeczy dla MAMY

- długa koszulka/ koszula nocna do porodu, której nie będzie żal ubrudzić i wyrzucić,
- dwie koszule nocne do karmienia (rozpinane od góry),
- dwa biustonosze do karmienia,
- majtki jednorazowe higieniczne z fizeliny lub siateczkowe (ok. sześć sztuk),
- szlafrok,
- ciepłe skarpety,
- kapcie (ewentualnie klapki pod prysznic),
- rzeczy na powrót do domu,
- duże podpaski lub jednorazowe wkłady higieniczne,
- podpaski zwykłe (przydatne od około czwartego dnia po porodzie),
- wkładki laktacyjne,
- 2 ręczniki,
- szczoteczka i pasta do zębów,
- mydło lub żel pod prysznic,
- delikatny, sprawdzony płyn do higieny intymnej,
- szampon,
- dezodorant,
- grzebień lub szczotka,
- telefon i ładowarka,
- sztućce i kubek (na wszelki wypadek),
- pomadka ochronna do ust bezzapachowa,
- chusteczki higieniczne (zwykłe i wilgotne),
- czasem może się też przydać ręcznik papierowy i papier toaletowy,
- dmuchane, dziecięce kółko do pływania (ułatwia siedzenie podczas pierwszych dni po porodzie),
- książka lub gazeta do czytania w chwili odpoczynku, gdy dziecko śpi,

-
- pieniądze na nieprzewidziane wydatki typu pierwsze zdjęcia robione przez fotografa w szpitalu,
 - woda mineralna niegazowana,
 - drobne przekąski (do przechowywania poza lodówką),
 - przyjmowane na stałe leki.

Rzeczy dla DZIECKA

I zestaw – na czas porodu (w trakcie pierwszych chwil połogu dziecko jest ubierane, noszone przez partnera lub kogoś z rodziny)

- 1 pajacyk,
- 1 body,
- 1 para rękawiczek,
- 1 para skarpetek,
- 1 czapeczka
- 1 pieluszka jednorazowa
- kocyk, rożek.

Warto pokazać te rzeczy wcześniej partnerowi, będzie nimi zarządzał, gdy Ty będziesz w pierwszych chwilach połogu.

II zestaw – na okres pobytu na oddziale i na czas wypisu

- 2 – 3 pajacyki rozpinane na całej długości,
- 2-3 kaftaniki – koszulki z długim rękawkiem lub body,
- 2 – 3 pary śpioszków,
- 1 czapeczka bezszwowa,
- bezuciskowe skarpetki,
- a para cienkich bawełnianych rękawiczki dla niemowląt,
- miękki ręcznik,
- ok. 30 pieluch jednorazowych dla noworodków (rozmiar 1),
- 2 – 3 pieluchy tetrowe,
- Krem lub maść do pielęgnacji pupy noworodka,
- Poduszka lub rogal do karmienia (pamiętaj, aby po powrocie do domu wyprać poszewkę),
- Chusteczki nawilżane dla niemowląt.

To już wszystko!

Poza rzeczami, które powinnaś zabrać ze sobą, pamiętaj także o wcześniejszym przygotowaniu fotelika samochodowego i zabraniu wierzchniego ubrania dla dziecka – ten element jest oczywiście uzależniony od pory roku.

Koniecznym miej na uwadze także to, że Twoje dziecko w pierwszych dniach po porodzie potrzebuje jednej dodatkowej warstwy odzieży. Zasadą tą kieruj się bez względu na temperaturę na zewnątrz.

Jeśli spakowałaś już wszystkie elementy z tej listy, możesz być pewna, że jesteś gotowa na ten wyjątkowy dzień.

Pomyślnego rozwiązania życzy
Instytut Matki i Dziecka