

Dla Twojej wygody przygotowaliśmy **listę**, dzięki której nie zapomnisz o niczym ważnym. **Wystarczy na niej odhaczać kolejne elementy podczas pakowania torby**. Dzięki temu unikniesz niepotrzebnego stresu i zyskasz pewność, że jesteś dobrze przygotowana.

Twoja torba do szpitala powinna być jedna, niezbyt duża – najlepiej sprawdzi się **średniej wielkości walizka na kółkach**. Podziel ją na 2 części. Do jednej spakujesz rzeczy dla siebie, do drugiej – dla maluszka. W osobnym, łatwo dostępnym miejscu umieść komplet niezbędnych dokumentów.

Torbę spakuj na 3 tygodnie przed planowanym porodem, wspólnie z partnerem lub kimś bliskim – tak, abyście oboje wiedzieli, gdzie znajdują się wybrane rzeczy.

NIEZBĘDNE DOKUMENTY

- Dowód osobisty lub paszport
- NIP pracodawcy
- Karta przebiegu ciąży
- Plan porodu
- Dane partnera lub bliskiej osoby, upoważnionej do informowania o stanie zdrowia

Wyniki badań:

- Aktualne oznaczenie grupy krwi (oryginał z aktualnym nazwiskiem i numerem PESEL)
- Morfologia krwi z ostatnich 2 tygodni
- Badanie ogólne moczu
- WR
- HBs – Ag
- HCV
- HIV
- Wyniki przeciwciał: toksoplazmoza, różyczka, cytomegalia
- Wszystkie badań USG
- Posiew z pochwy i odbytu w kierunku obecności paciorkowca hemolizującego Typu B, tzw. GBS
- Inne wyniki badań i konsultacji lekarzy specjalistów

RZECZY DLA MAMY – I połówka walizki

- Dłuższy T-shirt, koszula lub sukienka porodowa
- 2 koszule umożliwiające karmienie piersią (rozpinane)
- 2 biustonosze do karmienia piersią
- Majtki jednorazowe siateczkowe – 6 szt.
- 2 ręczniki (mniejszy i kąpielowy)
- Szlafrok
- Klapki
- Skarpety
- Rzeczy na powrót do domu
- Jednorazowy podkład na łóżko – 3 szt. (opcjonalnie)
- Duże wkłady poporodowe lub duże podpaski – 2 paczki
- Wkładki laktacyjne do biustonosza – 20 szt.
- Dmuchane kółko lub poduszka (ułatwia siadanie)
- Przybory toaletowe i kosmetyki – sprawdzone, najlepiej bezzapachowe
- Pomadka ochronna do ust
- Gumka do włosów (jeśli są dłuższe)
- Leki przyjmowane na stałe
- Glukometr (w przypadku pacjentek z cukrzycą)
- Sztućce i kubek
- Ulubiona lektura do czytania
- Ładowarka do telefonu, długopis, pieniądze
- Drobną przekąską (do przechowywania poza lodówką)
- Woda mineralna, najlepiej niegazowana

RZECZY DLA DZIECKA – II połówka walizki

Pakiet startowy – potrzebny maluszkowi zaraz po urodzeniu. Pakiet spakuj osobno, aby łatwo go było przekazać położnej, kiedy o to poprosi.

- Rożek (becik)
- Miękki kocyk
- Pielucha tetrowa
- Pielucha jednorazowa
- Pajacyk
- Body z długim lub krótkim rękawem (zależnie od pory roku)
- Czapeczka

Inne rzeczy dla dziecka na dalszy pobyt (2-3 dni):

- 3-4 pajacyki lub śpioszki zapinane na całej dł.
- 3-4 body (ew. koszulki z długim rękawem)
- 2-3 czapeczki bezszwowe
- 3-4 pieluchy tetrowe lub bambusowe
- Pielucha flanelowa
- Ręcznik kąpielowy
- 20 pieluch jednorazowych typu pampers
- Nawilżane chusteczki dla niemowląt
- Maść lub krem przeciw odparzeniom pupy
- Poduszka lub rogal do karmienia
- Mała butelka ze smoczkiem (gdyby wskazane było dokarmienie noworodka)

To już wszystko!

Poza rzeczami, które zabieracie ze sobą, pamiętaj także o wcześniejszym przygotowaniu **fotelika samochodowego i wierzchniego ubrania**, np. kombinezonu. Miej na uwadze, że Twoje dziecko na początku potrzebuje **jednej, dodatkowej warstwy odzieży, niezależnie od temperatury na zewnątrz**.

Spakowane rzeczy powinny czekać przygotowane w domu i trafić do Ciebie w dniu wypisu. Jeśli wszystkie przedmioty z listy masz już w swojej walizce, to możesz być pewna, że jesteś gotowa na ten wyjątkowy dzień ☺.