

## Torba do szpitala

Niezależnie czy pakujesz torbę do porodu po raz pierwszy, drugi czy trzeci, przyda Ci się lista rzeczy, które powinnaś zabrać ze sobą.

Po pierwsze sprawdź na stronie szpitala, który wybrałaś, co dostaniesz na miejscu (np. wkłady poporodowe, pierwsze ubranko, pieluszki 0+ itp.) a co rekomendują do spakowania we własnym zakresie.

### Kiedy się spakować?

Najlepiej spakować się już w 36 tyg. ciąży (unikniecie niepotrzebnych nerwów pakując się w ostatniej chwili). Jeżeli będziecie rodzić razem, zróbcie to wspólnie. Tata musi wiedzieć, gdzie co jest. To on w czasie porodu będzie podawał różne, niezbędne rzeczy.

### Jaką torbę wybrać?

Niezależnie czy będzie to torba czy walizka, ważne jest aby była w miarę niska – mieściła się pod szpitalne łóżko (zazwyczaj w salach nie ma dużo miejsca i nie byłoby dobrze, gdybyś podczas nocnego wstawania do maleństwa wpadała na swoje rzeczy). I najważniejsze, żebyś sprawnie mogła w niej wszystko znaleźć, nie przewracając za każdym razem rzeczy do góry nogami.

### Na ile dni spakować torbę?

Torbę pakujemy na standardowy pobyt w szpitalu, czyli 2, 3 doby. Lista, którą znajdziesz poniżej (możesz ją też pobrać w formacie .pdf i wydrukować) jest przewidziana na taki właśnie czas.

Dzielimy torbę na 3 sekcje – rzeczy dla Ciebie, rzeczy dla Dziecka, rzeczy do porodu (uwzględnij tutaj też Tatę np. klapki, przekąski, ładowarka do jego telefonu/aparatu).

### Dłuższy pobyt w szpitalu.

Z naszego doświadczenia wynika, że może się zdarzyć, że zostaniesz w szpitalu dłużej. Dobrze jest się przygotować na taką ewentualność, bo wiadomość o dłuższym pobycie jest wystarczająco stresująca, a przygotowany zapas rzeczy zmniejszy stres i ułatwi organizację w te dni.

Czyli w domu zostawiamy w jednym miejscu rzeczy, które ktoś będzie Ci dowoził do szpitala. Powinny się tam znaleźć: dodatkowe 2 koszule, szlafrok, podkłady, bielizna (majtki i biustonosze do karmienia), wkładki laktacyjne. Dla dziecka: ubranko na zmianę, pieluszki jednorazowe i wielorazowe, maść do smarowania pupy, chusteczki jednorazowe, podkłady do przewijania. Jeżeli dłuższy pobyt nie będzie konieczny (tego Wam życzymy), to w domu będziesz miała gotowe rzeczy na kolejne dni, przygotowania na pewno nie pójdą na marne:-)

## DOKUMENTY

- dowód osobisty
- NIP pracodawcy
- karta ciąży

## **WYNIKI BADAŃ**

- HBS
- WR
- grupa krwi i RH z oznaczonymi przeciwciałami odpornościowymi (oryginał)
- ostatnia morfologia
- USG z 36 tyg. ciąży
- ostatnie ogólne badanie moczu
- wynik badania posiewu z pochwy i okolic odbytu
- konsultacje np. okulistyczna, kardiologiczna (w przypadku chorób)
- do porodu nie jest potrzebne skierowanie

## **RZECZY DLA MAMY**

- koszulka do porodu
  - 2 koszule do karmienia piersią, rozpinane z przodu
  - szlafrok
  - ciepłe skarpety
  - wsuwane kapcie, klapki pod prysznic
  - 2 biustonosze do karmienia piersią
  - 4-6 par majtek poporodowych (koniecznie oddychające np. z siateczki)
  - rolkę papierowych ręczników (do pielęgnacji krocza po porodzie)
  - ręczniki: zwykły i kąpielowy
  - 3 paczki podkładow poporodowych wkładki laktacyjne
  - termożelowe okłady na piersi – niezastąpione w czasie nawału pokarmu na początku karmienia lanolina 100% do pielęgnacji sutków
  - kosmetyczka, przybory toaletowe oraz m. in. pomadka wazelinowa do ust, krem, gumka do włosów, oliwka do masażu kręgosłupa, środek do higieny intymnej używany do tej pory lub naturalne mydło
  - poduszka do karmienia
  - luźne wygodne ubranie na powrót do domu
  - kubek i sztućce (przyjemniej mieć swoje)
- 
- możesz zabrać małą lampeczkę, której będziesz używała podczas nocnego karmienia (w salach szpitalnych często brakuje delikatnego światła)

## **RZECZY DLA DZIECKA**

- 3 cienkie bawełniane koszulki lub body
- 3 pajacyki lub śpioszki i kaftaniki
- 2 czapeczki bawełniane
- 2 pary rękawiczek
- 2 pary skarpetek
- 4 pieluszek tetrowych lub muślinowych
- 2 otulacze tetrowe lub muślinowe
- 1 paczka pieluch jednorazowych 0+

- 1 opakowanie nawilżonych chusteczek (zwróćcie uwagę na skład)
- ręcznik do kąpieli
- rożek lub kocyk
- maść do pielęgnacji pupy
- przygotujcie rzeczy na wyjście ze szpitala: fotelik samochodowy, i zależnie od pory roku ciepły pajac/kombinezon, otulacz do fotelika/śpiworek, ciepły kocyk, czapka. Spakowane rzeczy można zostawić u taty w bagażniku i przynieść do szpitala w dniu wypisu.

**W oddzielnej torebce przygotuj rzeczy do porodu:**

- koszula
- szlafrok
- klapki
- przekąski, jabłka, słoiczek miodu (łyżeczka miodu doda energii w chwilach fizycznego kryzysu), kanapki, 2 butelki wody mineralnej
- pomadka
- woda termalna/chusteczki do twarzy
- ładowarka/ulubiona muzyka/słuchawki
- olejek do masażu

**RZECZY DLA TATY**

- wygodne ubranie na zmianę
- wygodne obuwie na zmianę
- aparat fotograficzny
- ładowarka do telefonu