

## **LISTA RZECZY POTRZEBNYCH DO PORODU**

### **DOKUMENTY**

- ☐ dowód tożsamości
- ☐ przy przyjęciu na izbę przyjęć: **karta przebiegu ciąży, skierowanie na oddział** (jeśli takowe jest), **grupa krwi i wynik GBS**
- ☐ oryginalne wyniki badań: HBs, HCV, HIV, TSH,
- ☐ badania USG
- ☐ inne istotne wyniki badań i/lub konsultacje (okulistyczna, kardiologiczna itp.)
- ☐ plan porodu

### **DLA MAMY**

- ☐ 2-3 wygodne koszule z rozcięciem, wygodne do karmienia oraz szlafrok/ dłuższy kardigan
- ☐ 2 staniki do karmienia i wkładki laktacyjne
- ☐ 6 par majtek poporodowych wielorazowych siateczkowych (odradzamy flizelinowe)
- ☐ przybory toaletowe, kosmetyki, pomadka natłuszczająca w podróżnych opakowaniach
- ☐ 2 pary kłapek gumowych na oddział i pod prysznic
- ☐ skarpetki
- ☐ poporodowe podpaski (np. Bella)
- ☐ poduszczenka „jasiek” lub poduszka do karmienia z możliwością prania w wysokich temperaturach
- ☐ woda mineralna niegazowana z dziubkiem
- ☐ podkłady jednorazowe na łóżko ( 3-4 sztuki )
- ☐ własny laktator (oddział posiada laktator firmy Medela)
- ☐ kubek, łyżeczka, cukier, przekąski ( np. musy owocowe), ulubiona herbata
- ☐ ładowarka do telefonu i laktatora
- ☐ lanolina lub kompresy łagodzące np. Multi- Mam
- ☐ spinka, gumka, grzebień do włosów

### **PAMIĘTAJ RÓWNIEŻ O:**

- ☐ pozostawieniu cennej biżuterii w domu
- ☐ zmyciu lakieru u rąk i nóg (kolor płytki jest ważną informacją o Twoim zdrowiu)
- ☐ skróceniu paznokci (bez tipsów)- będzie Ci łatwiej zajmować się maleństwem

### **DLA NOWORODKA**

- ☐ opakowanie jednorazowych pieluch
- ☐ 5 pieluch tetrowych
- ☐ 5 zestawów ubranek dla noworodka
- ☐ czapeczka
- ☐ chusteczki nawilżane
- ☐ krem na pośladki (np. Alantan, Linomag zielony, Bepanthen)
- ☐ kocyk/ śpiworek/ rożek

Wszystkie rzeczy (nawet nowe) powinny zostać uprzednio wyprane

### **DLA OSOBY TOWARZYSZĄCEJ**

- ☐ wybierz wygodne, niekrępujące ruchów ubranie
- ☐ buty na zmianę
- ☐ przekąski, picie