



Checklista szpitalnej torby

SuperMamo pamiętaj, by w pierwszej kolejności spakować to, co najważniejsze



- dokument tożsamości
- karta ciąży
- wyniki badań (USG, badania krwi, moczu, GBS, HIV, WR, HbS)
- grupa krwi
- plan porodu jeśli posiadasz

Co powinno się znaleźć w Twojej torbie na czas porodu i pobytu w szpitalu:

- koszula porodowa
- majtki porodowe (5 sztuk)
- koszula nocna z opcją rozcięcia do karmienia (2-3 sztuki)
- biustonosz do karmienia (2-3 sztuki)
- wkładki laktacyjne
- podkłady poporodowe (6 sztuk)
- podpaski poporodowe (2 opakowania)
- chusteczki higieniczne i nawilżane
- przybory toaletowe i niezbędne kosmetyki
- szlafrok lub bluza na zamek
- klapki (+ kąpielowe)
- ręcznik kąpielowy
- ubranie na wyjście
- ładowarka do telefonu
- sztućce i kubek





Checklista szpitalnej torby



Co zabrać do szpitala dla maluszka

- body (5 sztuk)
- pajacyki (5 sztuk)
- czapeczka (3 sztuki)
- skarpetki
- pieluchy tetrowe
- pieluchy rozmiar 1 (20 sztuk)
- kocyk lub rożek
- niaćrapki

Nieobowiązkowe, ale może się przydać

- laktator
- lanolina lub krem na brodawki
- poduszka do karmienia
- mała lampka nocna
- kilka butelek z wodą
- przekąski

Dla własnego komfortu przygotuj torbę z wyprzedzeniem, dzieląc ją na 3 sekcje: do porodu, dla Ciebie i dla maluszka. Dzięki temu w nerwach nie będziesz przekopywać torby w poszukiwaniu niezbędnych rzeczy.

Zadbaj o to, by dokumenty znajdowały się zawsze pod ręką, by w porodowym szaleństwie nie zostały nigdzie zawieruszone. I pamiętaj, nie stresuj się jeśli czegoś nie spakujesz. W szpitalu spędzicie minimum dwie doby, będzie czas, by zapomniane przedmioty ktoś mógł Ci dowieźć.