



Zabrać do szpitala

DLA MAMY:

1. DOKUMENTY

- Dowód tożsamości
- NIP pracodawcy lub swój (w przypadku samozatrudnienia)
- Karta ciąży
- Wszystkie aktualne badania (grupa krwi, morfologia, badanie moczu, USG, HBS, WR, wynik badania na obecność HIV, przesiew pochwy w kierunku GBS)
- Inne istotne wyniki badań (np. konsultacja okulistyczna, kardiologiczna itp.)

2. ŚRODKI HIGIENICZNE I KOSMETYKI

- Podpaski poporodowe (większe od tradycyjnych) – min. 1 opakowanie
- Jednorazowe podkłady poporodowe – min. 10 szt.
- Jednorazowe majtki z siateczki – 4-5 szt.
- Wkładki laktacyjne – 1 opakowanie
- Szampon
- Żel pod prysznic
- Szare mydło lub żel do stref intymnych
- Szczoteczka do zębów i pasta
- Szczotka do włosów
- Płyn do demakijażu + płatki kosmetyczne lub specjalne chusteczki do demakijażu
- Jednorazowa maszynka do golenia
- Chusteczki higieniczne
- Chusteczki nawilżane
- Bezbarwna, nawilżająca pomadka do ust
- Kosmetyki kolorowe do makijażu (opcjonalnie)
- Maść łagodząca na brodawki (opcjonalnie)

3. UBRANIA

- Koszula do porodu
- Koszula do karmienia (rozpinana) – 2 szt.
- Biustonosz do karmienia – 1 szt.
- Kłapki pod prysznic
- Kłapki do chodzenia w szpitalu
- Szlafrok duży i mały
- Rozpinana bluza lub sweter (do włożenia na koszulę w razie chłodu na sali szpitalnej)
- Skarpetki
- Majtki bawełniane x 4
- Getry (do ewentualnego trzymania podpaski i majtek siateczkowych)
- Ubranie na wyjście ze szpitala (lepiej spodnie ciążowe/getry/dresy i obszerna bluzka niż ubrania sprzed ciąży – brzuch będzie nadal dość duży)

4. AKCESORIA I INNE

- Gumka i spinki do włosów
- Telefon
- Ładowarka do telefonu i/lub powerbank
- Woda mineralna w małych poręcznych butelkach
- Drobne przekąski, np. herbatniki, zdrowe batony
- Poduszka/rożek do karmienia
- Mały jasiek do spania (opcjonalnie)