

Lista potrzebnych rzeczy



Dokumenty

- Dowód tożsamości
- Karta przebiegu ciąży
- Dokumenty dotyczące ewentualnych chorób ciąży
- Oryginały badań z okresu ciąży: potwierdzona grupa krwi, ostatnia morfologia i badanie moczu, GBS, ostatnie USG,



Czas porodu

- Koszula do porodu
- Szlafrok
- Skarpetki
- Ręcznik duży i mały
- Kaptcie i/lub klapki
- Chusteczki higieniczne
- Pomadka nawilżająca do ust
- Woda mineralna niegazowana
- Gumka do włosów
- Ładowarka do telefonu
- Majtki z siatki i podpaski poporodowe
- Żelowe okłady (zimne)
- Termoфор (ciepły)
- Butelka filtrująca
- Słodkie przekąski
- Aparat tens (opcjonalnie)
- Olej kokosowy/masło SHEA do masażu
- Olejek aromatyczny (np. lawendowy) do aromaterapii
- Głośniki
- Słuchawki



Rzeczy dla mamy

- Podpaski duże poporodowe (2 opakowania)
- Majtki siateczkowe (2 opakowania)
- Podkłady poporodowe
- Wkładki laktacyjne
- Papier toaletowy/nakładka na toaletę
- Koszule nocne do karmienia (3 sztuki, rozpinane z przodu)
- Biustonosze do karmienia (2 sztuki)
- Bielizna
- Przybory toaletowe, ręcznik, fizjoemulsja do higieny intymnej
- Telefon i ładowarka
- Laktator
- Maść z lanolina do brodawek
- Kubek termiczny
- Talerz i sztućce
- Butelka na wodę z filtrem
- Suszone śliwki
- Preparat zawierający rekomendowane przez Ekspertów składniki dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią – Pregna PLUS
- Preparat dostarczający mamie karmiącej piersią DHA, które z mlekiem przekazuje maleństwu w celu wspomaganie rozwoju mózgu - Pregna DHA



Ubranka dla maluszka

- Body z długim i krótkim rękawkiem (4 sztuki)
- Pajacyki (4 sztuki)
- Czapeczka (1 sztuka)
- Skarpetki (3 pary)
- Rożek
- Kocyk (bawełniany/bambusowy 2 sztuki)
- Pieluszki tetrowe (5 sztuk)
- Pieluszki flanelowe (2 sztuki)
- Warto mieć przygotowany gotowy komplet ubranek do porodu (rożek, pajac rozpinany 56/62, body 56/62, czapeczka, chusteczki mokre, 2 pampersy rozmiar 1)



Kosmetyki i apteczka

- Pieluszki jednorazowe (rozmiar 1)
- Pieluchy tetrowe
- Chusteczki mokre
- Łagodne mydło lub płyn do kąpieli
- Krem pieluszkowy
- Jałowe gaziki
- Sól fizjologiczna w ampułkach
- Akcesoria do pielęgnacji (nożyczki z zaokrąglonymi czubkami, szczotka do włosów)
- Witamina D (wygodną formą są krople z butelce z dozownikiem)



Rzeczy na powrót do domu

- Ubranie dla mamy i buty
- Odpowiednie do pogody ubranko dla dziecka
- Fotelik samochodowy (zapoznaj się wcześniej z mechanizmem zapinania pasów)



Po powrocie do domu mogą się przydać

- Smoczki
- Butelki
- Poduszka do karmienia
- Podgrzewacz
- Szczotka do mycia butelek i delikatny płyn
- Sterylizator
- Termometr elektroniczny (przydatny jest taki, który mierzy temperaturę ciała i cieczy, np. mleka czy wody do kąpieli)
- Szczotka
- Inhalator