

## Szpitalny niezbędnik dla Ciebie i Twojego dziecka

### Wyprawka do szpitala

Najlepiej spakować się już w 36 tygodniu ciąży. W ten sposób ma szansę uniknąć niepotrzebnych nerwów przy pakowaniu się w ostatniej chwili. Jeśli będziecie rodzić razem, zróbcie to wspólnie. Tata musi wiedzieć gdzie co jest, bo to właśnie on w czasie porodu będzie podawał różne niezbędne rzeczy. Oto nasza propozycja niezbędnych (i nieco zbędnych) rzeczy, na której możesz zaznaczyć co już masz

### Dokumenty

Dowód osobisty	
Karta ciąży	
NIP Twojego pracodawcy	
NIP pracodawcy męża, jeśli będzie potrzebne zwolnienie dla niego na opiekę	

### Wyniki badań

Potwierdzony wynik grupy krwi i Rh	
wynik GBS, HIV, Hbs z ostatniego trymestru ciąży	
Pierwsze badanie USG	
Ewentualnie wyniki badań lub konsultacji dodatkowych, np. okulistycznej, kardiologicznej itp.	

## Ubrania

### Dla Mamy

### Dla Dziecka

2 koszule do porodu np. dłuższy T-shirt		paczka pieluch jednorazowych - rozmiar 1	
2-3 koszule do karmienia piersią, rozpinane z przodu		Chusteczki nawilżane	
Szlafrok		Waciki kwadratowe	
Kapcie		3 pieluszki tetrowe	
Kłapki pod prysznic		maść na pośladki – np. Linomag	
Siateczkowe majtki ( nie z flizeliny) albo bawełniane 5-6 sztuk		ciuszki na wyjście ze szpitala	
Podkłady poporodowe np. Bella 2-3 paczki (po 10 sztuk)		maść na ewentualne podrażnienia brodawek, np. Lanolina	
Biustonosz do karmienia		Ewentualnie ubranka dla noworodka: - 3 kaftaniki lub body (najlepiej kopertowe, a nie wkładane przez głowę) - 2 pary skarpetek	
Skarpetki			
Wkładki laktacyjne			
4 małe ręczniki			
Rolka ręczników papierowych			
Poduszka typu jasek			
Gumka do włosów			
Kubek i sztućce (przyjemnie jest mieć swoje)			
2 wody mineralne niegazowana „z dziubkiem” - bidon			
Coś słodkiego			
Mydło/ płyn do higieny intymnej używany do tej pory			
Olejek do masażu kręgosłupa			
Balsam do ust			
Inne sprawdzone rzeczy, bez których zwykle nie możesz się obejść			

**Do porodu rodzinnego dla Taty:**

Wygodne ubranie	
buty na zmianę (klapki)	
Kilka kanapek i coś do picia	
Telefon+ ładowarka	
Chusteczki do ocierania łez wzruszenia 😊	

**Cenną biżuterię zostaw w domu.**

**Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu. Powodzenia!**