

## Co zabrać do szpitala?

Spakowana torba powinna stać pod ręką już na jakieś dwa tygodnie przed planowanym terminem porodu. Oto kilka rad, dotyczących rzeczy, które powinny znaleźć się w Twojej torbie:

### 1. Dokumenty - Twój najważniejszy bagaż w drodze na porodówkę:

- dowód osobisty;
- akt małżeństwa (jeśli dowód wystawiony jest na nazwisko panięskie);
- karta przebiegu ciąży, wyniki ostatnich badań (wynik grupy krwi, badanie GBS w kierunku paciorkowca, wynik antygenu Hbs, HCV, HIV),
- ewentualne wypisy z pobytu w szpitalu;

### **2. PLAN PORODU**

### 3. Ubranie:

- dwie lub trzy koszule nocne, najlepiej z krótkim rękawem, gdyż długi będzie przeszkadzał przy ewentualnym podawaniu kroplówki, rozpinane z przodu, co ułatwi Ci później karmienie dziecka (bawełniana, miła w dotyku i przewiewna, sztuczne materiały wzmagają pocenie i nieprzyjemnie pachną. A Ty, w tym trudnym dla siebie okresie, powinnaś czuć się komfortowo);
- szlafrok;
- specjalny biustonosz do karmienia;
- specjalne siatkowe majtki, które po porodzie podtrzymują opatrunki, jednocześnie nie tamując przepływu powietrza;
- luźne wygodne skarpety;
- wygodne, nie śliskie kapcie do chodzenia po szpitalu;
- gumowe klapki pod prysznic.

### 4. Przybory toaletowe i kosmetyki - zabierz to, czego zazwyczaj używasz w domu:

-ręczniki, mydło, szampon, dezodorant, krem, szczoteczkę i pastę do zębów, szczotkę i coś do spięcia włosów;

-rozpylacz (taki jak do kropienia bielizny) w celu sporządzenia roztworu Tantum Rosa- działa na ranę przeciwbólowo, przeciwzapalnie i ochładzająco;

- Bepanthen, Linomag w kremie (do pielęgnacji brodawek sutkowych);

-wkładki laktacyjne, chusteczki higieniczne

### 4. Kubek, talerz, sztućce.

6. Prowiant - zabierz ze sobą małą i dużą butelkę niegazowanej wody mineralnej i coś do przegryzienia, na przykład biszkopty, herbatniki, suchary, białą czekoladę, batonik.

### 7. Dla dziecka:

- czapeczka, skarpetki, rękawiczki;
- chusteczki nawilżające do pupy;
- małe opakowanie pieluszek jednorazowych;

**Nie przejmuj się zanedo tym, że czegoś zapomniałaś. W każdej chwili można donieść lub kupić brakujące akcesoria.. Kosmetyki do pielęgnacji dziecka dostaniesz w prezencie od firm.**

Telefon oddziału położniczego: „A” 062-5951268(dół), „B” 062-5951261 (górze) Telefon poradni laktacyjnej 062-5951276

### WYPIS MAMY I DZIECKA

•**DLA DZIECKA:**

- kocyk
- rożek;
- śpiworek lub sweterek;
- śpioszki;
- koszulka+kaftanik
- czapeczka, rękawiczki, skarpetki;
- 2 pieluszki tetrowe;
- 2 pampersy.

•**DLA MAMY:**

- bielizna (biustonosz, majtki, podkoszulka);
- rajstopy, skarpety;
- spodnie (spódnica, sukienka);
- bluzka, sweter;
- czapka, szalik, rękawiczki;
- buty;
- kurtka.

•**DOKUMENTY:**

- gdy mąż potrzebuje opiekę nad żoną (dowód osobisty, legitymacja miesiąc ważna, NIP zakładu pracy).

•**FOTELIK SAMOCHODOWY**