



## I. Wyprawka do porodu:

### DLA MAMY:

- dowód osobisty,
- karta przebiegu ciąży,
- wyniki badań: - **grupa krwi i czynnik Rh** (oryginał - ważny całe życie) **b.ważne** przy ujemnym Rh (Rh-) - badanie na obecność przeciwciał anty Rh czyli Odczyn Coombsa
- HBS, WR, wynik USG zrobionego po 36 tygodniu ciąży;
- ostatnia morfologia i badanie moczu,

### Artykuły spożywcze:

- woda niegazowana/odradza się spożywanie soków oraz napojów uczulających dzieci, np. truskawkowych, z owoców cytrusowych/;
- ulubiona herbata, kawa bezkofeinowa;
- biszkopty, chrupki kukurydziane;.

### Artykuły higieniczne:

- przybory toaletowe/ pasta do zębów, szczoteczka, delikatne mydło, mydło / płyn do higieny intymnej z wyciągiem z kory dębu lub „szare mydło”, szampon, 2 ręczniki
- 1 ręcznik papierowy, jednorazowy (może służyć do wycierania krocza),
- podpaski nocne (dla własnego komfortu), wkładki laktacyjne, papier toaletowy wg własnego życzenia, jednorazowa maszynka do golenia wg własnego uznania i życzenia,
- chusteczki higieniczne, gąbka kosmetyczna do zwilżania twarzy i ust.

### Bielizna osobista:

- biustonosze laktacyjne (2 sztuki), klapki, klapki pod prysznic, szlafrok, koszule nocne, rozpinane (2 sztuki), skarpetki

### Inne (mniej lub bardziej przydatne rzeczy):

- telefon
- kubek, sztućce. *Nie zapomnieć zabrać leków, które przyjmujesz;*

## Dla maluszka (np. na trzydniowy pobyt w szpitalu)

Wszystkie ubranka dla dziecka powinny być wyprane i prasowane. Zestaw ubranek, jeśli można / trzeba je ze sobą mieć (odpowiednie do pogody ubranko na wyjście ze szpitala – dobrze chroniące przed wiatrem i chłodem np. sweterek).



### **Proponujemy:**

- 4 bawełniane koszulki i kaftaniki ;
- 3 pajacyki (śpiochy z rękawami i nogawkami - wygodniejsze są rozpinane w kroku) lub 3 kaftaniki i 3 pary śpiochów;
- 2 bawełniane cienkie czapeczki i jedna cieplejsza \* 2 pary skarpetek (także do założenia na dłonie dziecka)
- kocyk lub śpiworek/rozek/;
- poduszeczka do karmienia maluszka;
- wilgotne chusteczki pielęgnacyjne do pupy;
- delikatny krem do pupy (wg własnego uznania);
- nieperfumowane mydło dla niemowląt;
- ręczniczek kąpielowy z kapturem,
- oliwka dla niemowląt,
- krem ochronny,\* miękka szczoteczka do włosów,



## Dla osoby towarzyszącej przy porodzie:

- wygodne, czyste ubranie;
- buty na zmianę (klapki lub klapki);
- przybory toaletowe i ręcznik