

Torba do porodu

Oto, co powinno się znaleźć w **torbie do porodu**. Może się okazać, że nasza lista jest zbyt obszerna, bo w szpitalu dostępne są np. podpaski, czy pieluszki dla dziecka. Jeśli wybrałaś szpital, gdzie chcesz rodzić, zawsze możesz zapytać, co zabrać z sobą do porodu.

Dokumenty:

- aktualny dowód ubezpieczenia, (w przypadku osób uczących się, które nie ukończyły 26. roku życia i pozostają na utrzymaniu rodzica wymagany jest dokument potwierdzający naukę)
- NIP pracodawcy lub własny w przypadku prowadzenia własnej działalności gospodarczej
- karta ciąży (książeczka ciąży)
- dowód osobisty
- skierowanie do szpitala, nie jest konieczne, ale dobrze jest je mieć

Wyniki badań

- grupa krwi i czynnik Rh
- przy ujemnym Rh (-) badanie na obecność przeciwciał anty Rh
- morfologia (wynik ostatniego badania)
- mocz badanie ogólne (jw.)
- badanie HBS wykonane po 32 tygodniu ciąży
- wynik ostatniego badania USG
- w przypadku kobiet z cukrzycą wyniki pomiaru cukru (wskazane posiadanie własnego glukometru)
- badanie na obecność wirusa HIV

Dla mamy

- Krótka koszula do porodu
- 1-2 koszule na zmianę
- 1-2 staniki do karmienia
- Wkładki laktacyjne
- Kaptcie
- Ciepłe skarpetki
- Klapki pod prysznic
- Szlafrok
- Ciepły sweter lub podkoszulek

- Kilka par siateczkowych majtek poporodowych
- Pieluszka do przemywania twarzy
- Woda w atomizerze do odświeżania twarzy
- Woda do picia
- Kanapka, banan, miętowe cukierki
- Krem na popękane brodawki
- Żel pod prysznic
- Krem
- Podkłady poporodowe na łóżko
- Podpaski poporodowe
- Antyperspirant
- Szczoteczka i pasta do zębów
- Mały woreczek, lub kosmetyczka na podręczne kosmetyki – nie zawsze łazienka jest przy Sali, czasem trzeba korzystać z ogólnej łazienki na korytarzu
- Szczotka i gumki lub klamra do włosów

Dla dziecka

- 3 pajacyki
- 3 pary śpioszków
- 3 kaftaniki
- 2 bawełniane cienkie czapeczki
- Rękawiczki chroniące przed zadrapaniem
- 3 body
- Kosmetyki – szampon, mydło, większość szpitali ma jednak podstawowe kosmetyki dla dziecka
- Kocyk
- Rożek do karmienia
- Ręcznik z kapturkiem
- 2-3 pieluszki tetrowe
- 2-3 pieluszki bawełniane
- Paczka pieluch typu newborn z wycięciem na pępek
- Wilgotne chusteczki do wycierania pupy
- Jednorazowe miękkie gaziki
- Miękką szczotkę do włosów

Na wyjście dla dziecka

- Fotelik do samochodu
- W okresie zimowym: śpiworek, czapka, rękawiczki, cieplejsze spodnie, sweterek
- W okresie letnim i wiosennym: lżejsze ubranie dostosowane do pogody
- Pieluszka do okrycia fotelika
- Krem ochronny przeznaczony od pierwszego dnia życia dziecka

Na wyjście dla mamy

- Okrycie i obuwie wierzchnie dostosowane do pory roku
- Ubranie po porodzie: luźna sukienka, lub ciążowe spodnie
- Bielizna
- Sweter, bluzka z rozcięciem, gdybyś musiała karmić w drodze do domu

Co się może przydać?

- Drobne pieniądze
- Ładowarka do telefonu
- Telefon
- Aparat fotograficzny
- Drobne przekąski: chrupki, kanapka, jogurt
- Żel antybakteryjny do dezynfekcji rąk
- Ulubiona gazeta
- Poradnik o pielęgnacji niemowląt
- Kubek
- Sztućce
- Mały ręcznik –ściereczka

Postaraj się tak spakować, by **kolejne rzeczy układać warstwami**. Miej pod ręką na samej górze **rzeczy na poród dla siebie i ubranka dla dziecka po porodzie**. Jeśli zabierasz z sobą ubrania na wyjście spakuj je na sam spód torby.

W osobną torbę spakuj wyniki badań, dokumenty potrzebne do szpitala i kartę ciąży. Możesz też osobno spakować jedzenie, kosmetyki, swoje ubrania i rzeczy dla dziecka. Będzie je też łatwiej trzymać w szpitalu. Niestety ze względu na warunki lokalowe, jakie panują w większości szpitali i dość ciasne sale zdecydowana większość mam **trzyma swoje rzeczy pod łóżkiem**.

Notatki

Potrzebujesz więcej rzeczy? Coś jeszcze przyszło Ci do głowy? Zapisz sobie, co chcesz dodatkowo zabrać.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-