

Torba do porodu*

* preferowana torba na kółkach :)

MAMA PORÓD

- ☐ dokumenty: karta ciąży, dowód osobisty, oryginalny wynik grupy krwi i posiewu GBS, plan porodu
- ☐ koszula do porodu wygodna do kangurowania
- ☐ skarpetki
- ☐ pomadka ochronna
- ☐ gumka do włosów
- ☐ woda w butelce z dziubkiem, np. butelka z filtrem
- ☐ przekąski do porodu: czekolada, lizaki/cukierki miodowe, musy, batoniki
- ☐ olejki do aromaterapii (opcjonalnie)
- ☐ biustonosze/topy do immersji wodnej w wannie – 2 szt.
- ☐ słuchawki/głośnik (opcjonalnie)
- ☐ ładowarka do telefonu
- ☐ pieluszka do otulenia dziecka zaraz po porodzie
- ☐ ręcznik duży w ciemnym kolorze
- ☐ kosmetyczka – kosmetyki "samolotówki"
- ☐ klapki kąpielowe
- ☐ kapcie
- ☐ podkłady poporodowe chłonne 90x60cm – 10 szt.
- ☐ podpaski poporodowe – 1 op.

CIĘCIE CESARSKIE

- ☐ żel na zrosty (opcjonalnie)
- ☐ opatrunek "plaster miodu" (opcjonalnie)

PO PORODZIE

- ☐ majtki bawełniane lub jednorazowe z siateczki (nie flizelinowe) – 4 szt.
- ☐ koszula do karmienia – 2 szt.
- ☐ ręcznik duży i mały
- ☐ biustonosz do karmienia piersią (bez fiszbin)
- ☐ wkładki laktacyjne (opcjonalnie)
- ☐ lanolina lub kompresy na brodawki
- ☐ poduszka do karmienia (opcjonalnie)
- ☐ szlafrok lub wygodna bluza
- ☐ kubek (naczynia i sztucze zazwyczaj są w szpitalu)
- ☐ preparaty do pielęgnacji krocza/po cięciu cesarskim
- ☐ paczka z próbkami ze szkoły rodzenia/od położnej

TATA

- ☐ jedzenie na czas porodu
- ☐ wygodne ubranie
- ☐ wygodne buty
- ☐ czasem szpital daje swoje ubranie

DZIECKO

- ☐ pieluszki jednorazowe rozmiar 0 lub 1 – 1 opakowanie
- ☐ chusteczki nawilżane – 1 opakowanie
- ☐ maść do pupy bez tlenku cynku
- ☐ ubranka własne (opcjonalnie)
- ☐ pieluchy tetrowe – 5 szt. (opcjonalnie)

ODBIÓR MAMY I DZIECKA ZE SZPITALA

- ☐ ubranie i buty dla Mamy
- ☐ ubranka dla dziecka + kocyk
- ☐ fotelik