

# Wyprawka do szpitala: co spakować?



## Dokumenty i wyniki badań:

- Dowód osobisty,
- Karta przebiegu ciąży,
- NIP pracodawcy,
- Dokument informujący o grupie krwi i czynnika Rh,
- Przy ujemnym Rh – wyniki badań na obecność przeciwciał anti-Rh,
- Wyniki ostatnich badań (USG płodu, HIV, kiła, żółtaczka, cytologia, morfologia krwi itp.),
- Skierowanie do szpitala,
- Plan porodu,
- Ksero dowodu osoby upoważnionej do otrzymywania informacji o stanie zdrowia Twoim i dziecka
- .....
- .....

## Do porodu:

- Koszula nocna,
- Ręcznik,
- Skarpety,
- Szlafrok,
- Gumowe klapki,
- Gumka do włosów,
- Pomadka ochronna do ust,
- Lekki prowiant,

## Podczas połogu:

- 2 koszule nocne,
- 6 par majtek poporodowych,
- 2 biustonosze dla karmiących mam,
- Wkładki laktacyjne,
- Laktator,
- Butelka do karmienia,
- Osłonki i okłady na sutki,
- Podkłady poporodowe,
- Podkłady na łóżko,
- Szare mydło/płyn do higieny intymnej,
- Szczoteczka i pasta do zębów,
- Szampon,
- Grzebień,
- Szczotka do włosów,
- 2 ręczniki,
- 1 rolka papierowych ręczników,
- 2 rolki papieru toaletowego,
- Słuchawki do smartfona, czytnik e-booków, odtwarzacz MP3
- Telefon i ładowarka (ew. powerbank),
- Gotówka na szpitalne wydatki,
- Długopis,
- Sztućce i kubek
- .....
- .....

## Do pielęgnacji dziecka:

- 30 sztuk pieluch jednorazowych (rozmiar 1 lub newborn),
- 3 komplety: body + pajacyk,
- 3 pary skarpetek + ew. rękawiczki niedrapki,
- 2 czapeczki,
- 5 pieluch tetrowych lub flanelowych,
- 1 paczka chusteczek nawilżanych,
- 1 paczka płatków kosmetycznych,
- Smoczek uspokajający,
- Rożek dla noworodka,
- Mydło lub płyn do kąpieli przeznaczone dla noworodków,
- Ręcznik,
- Preparat do pielęgnacji pępka,
- Gaziki jałowe,
- Sól fizjologiczna,
- Krem lub maść do pupy noworodka.
- .....
- .....

## W dniu wyjścia ze szpitala:

- Ubrania na wyjście,
- Kombinezon dla malca,
- Fotelik samochodowy,
- .....
- .....

## Dla osoby towarzyszącej przy porodzie:

- Strój do porodu,
- Ręcznik,
- Aparat fotograficzny lub telefon z dobrym aparatem,
- Prowiant
- .....
- .....