

Kompletujemy wyprawkę!

Jeszcze nosisz swoje maleństwo pod sercem, ale już niedługo wrócisz do domu tuląc je w ramionach. Chcesz mieć pewność, że masz wszystko, co będzie Wam obojgu potrzebne w szpitalu, a potem w zaciszu własnego domu? Sprawdź Waszą wyprawkę z poniższą listą.

Dokumenty

- dowód tożsamości
- dowód ubezpieczenia (aktualna książeczka ubezpieczeniowa, druk RMUA, dowód wpłaty składki na ubezpieczenie lub inne - w zależności od Twojego statusu formalnego)
- karta przebiegu ciąży wraz z USG i ostatnimi badaniami
- skierowanie do szpitala (nie jest wymagane, ale warto je mieć)
- numer NIP pracodawcy (lub własny w przypadku prowadzenia działalności gospodarczej)

Na czas porodu

- ubranie dla mamy (1 lub 2 koszule lub dłuższe T-shirty, szlafrok, ciepłe skarpetki, kaptcie)
- podpaski Maxi
- opaska, spinki lub gumka do włosów
- pielucha lub bawełniana chusteczka (do przecierania twarzy i okładów)
- woda kosmetyczna w sprayu (do odświeżenia twarzy)
- piłka "język", lub dwie piłki tenisowe włożone do skarpetki (do masażu okolicy lędźwiowej)
- pomadka ochronna do wysuszonych ust
- coś do picia — najlepiej niegazowana woda mineralna
- dla chętnych: aparat fotograficzny lub kamera

Dla mamy po porodzie

- 2 koszule z rozcięciem — wygodne do karmienia
- 6 par majtek (najlepiej siatkowe, jednorazowe)
- przybory toaletowe, kosmetyki, klapki pod prysznic
- 2 ręczniki
- 20 poporodowych dużych podpasek
- ręczniki papierowe, papier toaletowy
- poduszeczka "jasiek" — przyda się do karmienia
- 2 staniki do karmienia i wkładki laktacyjne

Dla dziecka na 3-dniowy pobyt w szpitalu

- maść przeciw odparzeniom, np. Bepanthen Baby EXTRA
- najmniejszy rozmiar pieluch jednorazowych
- 10 pieluch tetrowych
- 3 bawełniane koszulki
- 2 bawełniane lekkie czapeczki i jedna cieplejsza bez wiązania
- 3 pajacyki lub 3 kaftaniki i 3 pary śpiochów
- 2 pary skarpetek lub rękawiczki (żeby dziecko nie drapało się po buzi)
- kosmetyki i przybory do pielęgnacji dziecka
- ręcznik kąpielowy z kapturem
- kocyk lub śpiworek

Dla dziecka w domu

- ubranka: po 5 sztuk body z krótkim i długim rękawem, 3 bawełniane śpiochy na zatrzaski, po 5 bawełnianych koszulek i kaftaników, 5 par skarpetek (najlepiej bez ściągacza), 2 sweterki i spodenki, 3-4 pajacyki (materiał zależy od pory roku), 5 śliniaków
- pościel: ciepły śpiworek lub kołderka, cienki kocyk, ochraniacz do łóżeczka (zabezpieczający główkę przed uderzeniami o szczebelki)
- pieluchy: ilość dostosowana do zużycia (na początku malec wymaga przewijania ponad 10 razy dziennie)
- kosmetyki dla niemowlęcia: produkt do mycia (mydło, żel, żel 2w1), oliwka, maść przeciw odparzeniom, np. Bepanthen Baby EXTRA, krem na każdą pogodę, waciki bawełniane, sterylne gaziki, sól fizjologiczna, proszek do prania dla dzieci, chusteczki nawilżane, spirytus salicylowy, mleczko lub balsam do ciała
- wyposażenie pokoju malca: łóżeczko (najlepiej z regulowanym dnem), materac do łóżeczka, nosidełko lub chusta do noszenia, wózek głęboki lub wielofunkcyjny, wanienka, przewijak (niekonieczny, ale bardzo wygodny), monitor oddechu (wskazany przy wcześniakach), elektroniczna niania
- akcesoria: 2 ceratki, laktator i wkładki laktacyjne, 3 butelki ze smoczkami, termometr kąpielowy, myjka, szczoteczka do włosów z miękkim włosiem, nożyczki do paznokci z zaokrąglonymi końcami, aspirator do nosa, woda morska w sprayu
- fotelik samochodowy dostosowany do wagi (nie wieku!) dziecka