

## Torba do porodu:

Pobierz listę

### Dokumenty, które koniecznie trzeba zabrać:

- karta ciąży
- dowód osobisty
- oryginalny wynik grupy krwi
- wynik wymazu w kierunku GBS
- inne wykonane badania z okresu ciąży (Hbs, HCV, HIV, VDRL – wyniki z trzeciego trymestru)
- potwierdzenie podania immunoglobuliny w formie wpisu w karcie ciąży z naklejką u pacjentek Rh (-) ujemnych
- potwierdzenie szczepienia przeciw covid-19 jeśli było wykonane
- inne istotne dokumenty medyczne np: wyniki konsultacji specjalistycznych

### Dla Mamy:

- leki, które przyjmujesz – zwłaszcza leki przyjmowane stale
- artykuły higieniczne
- podkłady jednorazowe (90×60) – 2 paczki
- podpaski Bella po porodzie (Bella Mama) – 2-3 paczki
- wkładki laktacyjne
- ręczniki jednorazowe
- papier toaletowy
- majtki poporodowe (z siateczki, niefizelinowe)
- krem na brodawki – lanolina, obowiązkowo bez glukozy
- Butelka filtrująca**
- Małe “co nieco” na czas porodu** - przykłady: mała woda mineralna z dziubkiem, sok jabłkowy, bananowy, butelka wody mineralnej z dużą ilością miodu i soku z cytryny, coś słodkiego i lekkiego do zjedzenia: czekolada, landrynki, jogurt, owoc

### Do ubrania:

- 1 koszula na czas porodu
- 3 koszule lub piżamy umożliwiające karmienie dziecka na czas pobytu
- biustonosz laktacyjny

- skarpetki
- kapcie
- klapki pod prysznic
- szlafrok (niezbyt gruby – w szpitalu jest ciepło)

#### **Przybory toaletowe:**

- 2 duże ręczniki, jeden mały,
- przybory toaletowe i kosmetyki – najlepiej bezzapachowe lub o niezbyt intensywnym zapachu (noworodki nie lubią intensywnych zapachów)
- balsam do ust – w czasie porodu pierzchną usta
  
- Talerzyk, kubek, sztućce** – w szpitalu są oczywiście naczynia, ale większość mam woli mieć swój „domowy” kubek i talerzyk

#### **Dla Noworodka:**

- pampersy i chusteczki nawilżane** dla niemowląt
- krem do pielęgnacji skóry** – bez tlenku cynku
- ubranka dla noworodka** – jeśli chcesz, żeby dziecko w trakcie pobytu w szpitalu było ubrane we własne ubranka, nie jest to konieczne
- nakładki silikonowe na brodawki** – jeśli brodawki są płaskie lub wklęsłe i nie udaje się ich uwypuklić delikatną stymulacją – rozmiar dobrany do wielkości brodawki
- jeśli masz własną podkładkę (rogal)** do karmienia niemowląt, dobrze zabrać go ze sobą

#### **Inne mniej lub bardziej przydatne drobiazgi:**

- telefon komórkowy z ładowarką
- ulubiona poduszka
- książka, czasopismo, drobne pieniądze