

TORBA DO PORODU



DO PORODU DLA MAMY:

TECZKA: DOKUMENTY, WYNIKI BADAŃ*, PLAN PORODU

- KOSZULA DO PORODU
- STANIK DO PORODU
- SZLAFROK LUB BLUZA
- KLAPKI KĄPIELOWE
- CIEPŁE SKARPETKI (X2)
- RĘCZNIK KĄPIELOWY + MAŁY
- OPASKA/ GUMKI DO WŁOSÓW
- POMADKA OCHRONNA
- WODA W AEROSZOLU
- PRZEKĄSKI (LIZAKI, CUKIERKI, MUS)
- WODA DO PICIA , BUTELKA Z FILTREM, SOCZEK
- AFIRMACJE PORODOWE, MUZYKA
- TEL+ ŁADOWARKA



DLA MAMY PO PORODZIE:

- 2 KOSZULE DO KARMIENTA (LUB PIŻAMY)
- 4-6 PAR MAJTEK SIATECZKOWYCH
- KOSMETYCZKA(PASTA I SZCZOTKA DO ZĘBÓW, SZCZOTKA DO WŁOSÓW, KREMY DO TWARZY, ŻEL PO PRYSZNIC , SZAMPON, ODŻYWKA, SUCHY SZAMPON)
- SUSZARKA, PŁYN DO HIG INTYMNEJ I PRZEMYWANIA
- KROCZA ,KREM DO RĄK)
- 2 RĘCZNIKI (DUŻY I MAŁY)
- PODPASKI POPORODOWE (15-20 SZT)
- PODKŁADY NA ŁÓŻKO
- RĘCZNIKI PAPIEROWE
- LANOLINA LANSINOH
- 2 BIUSTONOSZE DO KARMIENTA + WKŁADKI LAKTACYJNE
- HERBATA, SZTUĆCE, CZEKOLADA. PRZEKĄSKI

*w zależności od wymagań danego szpitala.



DO PORODU DLA DZIECKA:

- 5 TETROWYCH LUB MUŚLINOWYCH PIELUSZEK
- BODY DŁUGI RĘKAW
- PAJACYK
- CZAPECZKA, SKARPETKI, NIEDRAPKI(?)
- ROŻEK



DO PORODU DLA OS. TOWARYSUJĄCEJ:

- PRZEKĄSKI
- WODA
- WYGODNE UBRANIE
- SKARPETKI NA ZMIANĘ
- COŚ DLA SIEBIE



DLA DZIECKA PO PORODZIE:

- PIELUSZKI 1 LUB ZERO
 - MOKRE CHUSTECZKI (lub waciki do zmożenia)
 - 3 PIELUCHY TETROWE
 - 3 BODY DŁUGI RĘKAW
 - 2 BODY KRÓTKI RĘKAW
 - 2 CZAPECZKI
 - 3 PAJACYKI LUB KAFTANIKI I ŚPIOCHY
 - 3 PARY SKARPETEK
 - RĘCZNIK KĄPIELOWY
 - KREM DO PUPY
- (Linomag, Bephanthen, mąka ziemniaczana)



Narodziny z Doułą

WSKAZÓWKI

Sprawdź na stronie szpitala który wybrałeś, jakie badania są wymagane



Torbę do porodu spakuj około 30-33 tygodnia (w przypadku porodu wieloraczków warto mieć spakowaną do 30 tygodnia)



Do szpitala warto spakować się w jedną dużą walizkę- w jednej części umieszczasz rzeczy do porodu a w drugiej po porodzie lub 2 oddzielne torby- porodową i poporodową



Rzeczy do porodu spakuj w podpisane torebki strunowe (pieluszki, ubranie, skarpetki)- osobie towarzyszącej będzie łatwiej znaleźć to czego będziesz potrzebować w danej chwili



Koszula do porodu- warto zadbać o to byś czuła się dobrze i komfortowo. Wbrew pozorom najczęściej się nie brudzi! Finalnie poród najczęściej kończy się w staniku lub nago :)



Skarpetki- zazwyczaj najszybciej się moczą (wody płodowe lub prosto mokra podłoga jeśli korzystasz z prysznic/ wanny) warto mieć 2 pary! Po porodzie często jest nam zimno