

Checklista

wyprawka do szpitala

MAMA - TORBA PORÓD

- dokumenty (dowód, karta ciąży, badania); plan porodu
- telefon + ładowarka/powerbank
- leki przyjmowane na stałe
- okulary / soczewki + płyn
- koszula do porodu
- biustonosz do karmienia
- wkładki laktacyjne
- majtki poporodowe
- podkłady poporodowe
- klapki
- mini kosmetyki (szczoteczka, pasta, żel, dezodorant)
- woda / bidon/ przekąski

MAMA - TORBA POBYT W SZPITALU

- 2-3 koszule do karmienia
- drugi biustonosz do karmienia
- majtki poporodowe (3-4)
- podpaski poporodowe
- szlafrok
- ręczniki
- kosmetyczka (pełna)
- skarpetki, bielizna
- krem na brodawki (lanolina)
- przekąski
- krem do ust / rąk
- butelka do podmywania

MALUCH - PIERWSZE GODZINY

- pampersy, rozmiar 0 lub 1
- mokre chusteczki
- pajacyk, czapeczka
- pielucha tetrowa
- rożek/otulacz

MALUCH - POBYT

- body 56 (2-3 szt.)
- spodenki/półspiochy (2-3 szt.)
- pajacyk 56 (2-3 szt.)
- skarpetki (2-3 pary)
- czapeczka (1-2 szt.)
- pieluszki tetrowe/muślinowe (2-3)
- krem na odparzenia
- podkłady

DLA PARTNERA/ OSOBY TOWARZYSZĄCEJ

- dokument tożsamości
- telefon + ładowarka
- wygodne ubranie - rozpinana
- koszula do kangurowania
- przekąski i woda
- gotówka / karta

Checklista

wyprawka do szpitala

DODATKOWE - MAMA

- poduszka z domu
- poduszka do karmienia
- własny laktator
- ręczniki papierowe
- preparat do higieny intymnej
- kosmetyk „komfortowy” (np. woda termalna, tonik, maseczka)
- sztucce, kubek
- słuchawki
- przedłużacz

NA WYJŚCIE ZE SZPITALA

- ubranko 56 lub 62
- czapeczka sezonowa
- cieplejszy pajacyk lub
- kombinezon
- kocyk/otulacz do fotelika
- fotelik samochodowy
- wygodne ubranie i buty dla mamy

DODATKOWE - MALUCH

- gaziki jałowe
- sól fizjologiczna
- aspirator do nosa
- smoczek
- butelka

CO ZAPEWNIĄ SZPITAL

-
-
-
-
-
-

MOJE NOTATKI

WAŻNE UWAGI

- Leki zabierz ze sobą, ale ich przyjmowanie skonsultuj z lekarzem
- Sprawdź wcześniej, co zapewnia szpital (np. pampersy, podkłady itd.)
- Ubranko na wyjście i fotelik najlepiej donieść w dniu wypisu
- Zabierz tylko rzeczy niezbędne i przemyślane (mało miejsca na sali)
- Po powrocie do domu wszystko wypierz lub wyparż – nawet rzeczy nieużywane
- Torby najlepiej spakować do 36–37 tygodnia ciąży