

Torba do szpitala - checklista

Torba podręczna na poród:

- Dokumenty (dowód, karta ciąży, wyniki badań)
- Koszula do porodu (wygodna, najlepiej rozpinana)
- Klapki pod prysznic
- Woda w butelce z dziubkiem
- Kanapka, baton lub inna przekąska
- Pierwsze ubranko dla dziecka (body, pajacyk, czapeczka, skarpetki)
- Pieluszka jednorazowa dla noworodka
- Pielucha tetrowa
- Kocyk lub rożek

Walizka na pobyt w szpitalu (2-3 dni):

Dla mamy:

- 2-3 koszule do karmienia
- Szlafrok
- Kapcie
- Bielizna poporodowa (majtki siateczkowe, staniki do karmienia)
- Podpaski poporodowe
- Podkłady higieniczne
- Ręczniki (duży i mały)
- Kosmetyki i akcesoria higieniczne (szczoteczka, pasta, mydło, szampon, antyperspirant, krem do brodawek/lanolina, środek antyseptyczny)
- Laktator (opcjonalnie)
- Wkładki laktacyjne
- Butelka na wodę
- Ładowarka/powerbank

Dla dziecka:

- 3-4 zestawy ubranek (body, pajacyk, skarpetki, czapeczka)
- Pieluszki jednorazowe
- Podkłady do przewijania
- 3-4 większe pieluszki tetrowe
- Chusteczki nawilżane
- Krem do pielęgnacji pupy
- Ręcznik kąpielowy z kapturkiem
- Kocyk bambusowy
- Smoczek (opcjonalnie)
- Jałowe gaziki



Mamushie