



# Wyprawka do szpitala dla Mamy i dziecka

# Rzeczy dla mamy

## Dokumenty

- ☐ Dowód osobisty
- ☐ Karta przebiegu ciąży
- ☐ Wynik ostatnio robionych badań w tym: grupa krwi i czynnik Rh, HBS (robione po 32. tygodniu), odczyn Wt, wynik USG robione po 36. tyg. ciąży, morfologia i badanie moczu.
- ☐ Skierowanie do szpitala jeśli jest wymagane

## Art. higieniczne

- ☐ Duże podpaski porodowe (ok 15-20 szt.)
- ☐ Przybory toaletowe
- ☐ 2 ręczniki: mały i duży
- ☐ Wkładki laktacyjne
- ☐ Ręczniki papierowe

## Ubrania

- ☐ Koszula nocna do porodu (bądź dłuższa koszulka typu t-shirt) 1 lub 2 szt.
- ☐ Kapcie / klapki pod prysznic
- ☐ Skarpetki
- ☐ Majtki bawełniane
- ☐ Szlafrok (najlepiej cienki)
- ☐ Biustonosze do karmienia
- ☐ Koszule nocne wygodne do karmienia

## Inne

- ☐ Sztućce i kubek lub szklanka (często brakuje w szpitalach)
- ☐ Telefon komórkowy lub karta telefoniczna
- ☐ Woda niegazowana do picia
- ☐ Woda kosmetyczna do odświeżenia twarzy
- ☐ Aparat fotograficzny lub kamera (dla chętnych)
- ☐ Pieniądze (w razie czego)
- ☐ Dziecięce kółko do pływania (do siadania w okresie gojenia się krocza)

# Rzeczy dla dziecka

## Ubrania

Bawełniane koszulki, pajacyki, śpiochy, body - kilka sztuk ☐

Czapeczka bawełniana (1 lub 2 sztuki) + jedna grubsza ☐

Skarpetki (2-3 pary) ☐

Cienkie bawełniane rękawiczki, aby niemowlę się nie podrapało ☐

## Art. higieniczne

Pieluchy dla noworodków jednorazowe ok. 10 szt. na dobę ☐

Pieluchy tetrowe przydatne podczas karmienia ☐

Delikatny krem lub maść do pupy ☐

Kosmetyki i przybory do pielęgnacji, tj. szampon, chusteczki nawilżające, oliwka, itp. ☐

## Ważne!

Przygotuj wcześniej komplet dokumentów potrzebnych do przyjęcia i wypisu ze szpitala, tak żeby bliska osoba bez problemu mogła je dostarczyć ☐

## Inne

Kocyk, rożek lub śpiworek ☐

Miękka szczoteczka do włosów ☐

Ręcznik kąpielowy z kapturkiem ☐