

CO ZABRAĆ DO SZPITALA

lista dla Mamy



CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

Trzy tygodnie przed planowanym terminem porodu spakuj torbę z następującymi rzeczami:

DLA SIEBIE:

- wygodna koszula lub T-shirt (dłuższy) do porodu oraz 2 koszule umożliwiające karmienie piersią
- szlafrok, klapki
- biustonosze do karmienia piersią, min. 2 szt.
- dokument tożsamości, badania z okresu ciąży
- 2 opakowania podpasek poporodowych
- majtki jednorazowe siateczkowe (nie fizeleinowe!)
- podkłady higieniczne
- przybory toaletowe (jak najmniej zapachowe)
- dwa ręczniki (kąpielowy i zwykły)
- ręczniki papierowe
- woda mineralna niegazowana lub, do czego bardzo zachęcamy, butelka z fitrem
- rzeczy, bez których nie wyobrażasz sobie spędzenia czasu w szpitalu

PAMIĘTAJ RÓWNIEŻ O:

- pozostawieniu cennej biżuterii w domu
- zmyciu lakieru u rąk i nóg (kolor płytki paznokciowej jest ważną informacją o Twoim zdrowiu)
- skróceniu paznokci (bez tipsów) - będzie Ci łatwiej zajmować się maleństwem

CO ZABRAĆ DO SZPITALA

lista dla Dziecka i Taty



CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

Trzy tygodnie przed planowanym terminem porodu spakuj torbę z następującymi rzeczami:

DLA DZIECKA:

- 5 kaftaników dla noworodka np. typu body (rozmiar 56 lub 62)
- trzy pary śpioszków lub 3 pajacyki
- dziesięć pieluszek tetrowych i paczkę jednorazowych
- dwie bawełniane czapeczki
- dwie pary skarpetek
- 2 kocyki i ewentualnie rożek
- ręcznik
- mały jasiek przydatny przy karmieniu lub poduszka rogal do karmienia

Wszystkie rzeczy (nawet nowe) powinny zostać uprzednio wyprane.

DLA TATY (DOTYCZY PORODÓW RODZINNYCH):

- wygodne ubranie na zmianę
- buty na zmianę (klapki, kaptcie)
- coś do jedzenia

miejsce na Twoje notatki:

Pamiętaj o **atestowanych**
maseczkach ochronnych
dla siebie i partnera!