

# Lista rzeczy do spakowania do porodu w szpitalu

## torba do porodu - dokumenty mamy

dowód osobisty lub paszport	
potwierdzenie ubezpieczenia	
karta przebiegu ciąży	
oryginalny wynik badania grupy krwi	
ewentualnie oznaczenie przeciwciał antyRh	
wyniki badań: GBS, HIV, morfologia i badanie moczu	
wyniki badań na WR oraz HbsAg	
wynik badania cytologicznego	
opisy wszystkich badań USG w ciąży	
ewentualna konsultacja okulistyczna	
karty wypisu z wcześniejszych pobytów w szpitalu	
plan porodu	
inne istotne dla przebiegu ciąży i porodu wyniki badań i dokumenty (np. zaświadczenie o odbyciu zajęć w szkole rodzenia, skierowanie do szpitala)	

## torba do porodu - rzeczy dla maluszka

pieluchy jednorazowe (1 opakowanie ok. 20 szt.)	
kilka wypranych pieluszek tetrowych lub flanelowych	
3-4 koszulki lub body	
2 bawełniane, cienkie czapeczki i jedna cieplejsza, bez wiązania	
3-4 pajacyki lub 3-4 kaftaniki i 3-4 pary śpioczków	
3 pary skarpetek	
2 pary rękawiczek niedrapek	
ręcznik kąpielowy z kapturem	
chusteczki nawilżane	
kocyc / rożek	
ubranka na wyjście ze szpitala (w zależności od pory roku)	
fotelik samochodowy dla noworodka lub specjalnie przystosowana do przewożenia dzieci gondola	

## co powinien spakować tata?

obuwie na zmianę	
wygodne ubranie do porodu	
picie, przekąski	
aparat fotograficzny	
maski ochronne i rękawiczki, jeśli są wymagane	

## torba do porodu - rzeczy osobiste mamy

2-3 rozpinane koszule nocne (z rozcięciem na piersiach)	
szlafrok lub bluza	
plastikowe lub gumowe klapki	
ubranie do porodu (koszula lub T-shirt)	
bawełniane skarpetki	
jednorazowa maszynka do ewentualnego golenia krocza	
pielucha lub bawełniana chusteczka	
olejek lub oliwka do masażu	
2 ręczniki (najlepiej ciemne)	
ręczniki papierowe, papier toaletowy	
5-6 siateczkowych majtek poporodowych	
opakowanie wkładów poporodowych	
żelowy kompres	
2 biustonosze do karmienia	
wkłádki laktacyjne	
pasta i szczotka do zębów	
pomadka do wysuszonych ust	
żel pod prysznic i szampon	
żel do higieny intymnej	
maść na brodawki	
grzebień + gumki do włosów	
żel antybakteryjny do rąk	
laktator ręczny lub elektryczny	
poduszka do karmienia lub jasek	
telefon komórkowy + ładowarka	
książki / gazety do czytania	
notatnik i długopis	
coś do jedzenia i picia (niegazowana woda, banany, czekolada)	
ubranie na wyjście ze szpitala	
leki przyjmowane na stałe	
maski ochronne, jeśli sytuacja tego wymaga	