

CHECKLISTA – CO WZIĄĆ ZE SOBĄ DO SZPITALA NA PORÓD

Dokumenty i wyniki badań

dowód osobisty

karta ciąży

numer NIP pracodawcy lub własny, jeśli prowadzisz działalność

wyniki badań: potwierdzona grupa krwi i Rh, HBS, WR, HIV, posiew z kanału szyjki macicy GBS, cytologia (jeśli była wykonywana)

ostatnia morfologia i badanie moczu, USG z III trymestru

PLAN PORODU w kilku kopiach

ewentualnie inne istotne wyniki i dokumenty, np. karty informacyjne z wcześniejszych hospitalizacji, konsultacje specjalistyczne (np. okulistyczna) itp.

Rzeczy dla mamy - odzież

wygodna koszula lub sukienka do porodu (najlepiej rozpinana na piersi)

2–3 koszule lub piżamy do karmienia

szlafrok

klapki pod prysznic i kapcie

majtki poporodowe – specjalne siateczkowe, 3–4 pary

2 staniki do karmienia

skarpetki, szczególnie ciepłe (dla komfortu w czasie porodu)

Rzeczy dla mamy - higiena osobista i pielęgnacja

podpaski poporodowe duże – 1–2 opakowania

podkłady higieniczne na łóżko np. 90x60 cm – 1 opakowanie

wkładki laktacyjne wielorazowe lub jednorazowe, lub muszle laktacyjne

2 ręczniki (kąpielowy i mniejszy)

kosmetyki: żel pod prysznic, szampon, szczoteczka i pasta do zębów, dezodorant, balsam, chusteczki

szczotka do włosów, gumka do związania włosów, opaska

	wazelina lub pomadka nawilżająca (podczas porodu usta pierzchną)
<i>Rzeczy dla mamy - dodatkowe akcesoria</i>	
	woda do picia
	sztućce i kubek (opcjonalnie)
	mały talerzyk (np. żeby coś z posiłku odłożyć sobie na potem)
	lanolina lub maść na brodawki
	laktator (jeśli planujesz używać)
<i>👶 Rzeczy dla noworodka – ubranka</i>	
	3–4 zestawy ubranek: body na krótki rękaw plus pajacyk lub body na długi rękaw plus śpioszki
	2 czapeczki bawełniane bez wiązania
	skarpetki lub łapki-niedrapki
	rożek, śpiworek, kocyk lub otulacz (2 sztuki)
	ubranko na wyjście (w zależności od pory roku)
<i>Rzeczy dla noworodka – pielęgnacja</i>	
	pieluszki jednorazowe najmniejszy rozmiar lub wielorazowe rozmiar NB (ok. 8 sztuk na dzień)
	chusteczki nawilżane (najlepiej hipoalergiczne, z jak najprostszym składem)
	krem przeciw odparzeniom (lanolina lub inny natłuszczający, ewentualnie też na odparzenia z cynkiem)
	pieluszki tetrowe (około 5 sztuk)
	delikatny ręcznik z kapturkiem
<i>★ Opcjonalne przedmioty ułatwiające poród i pobyt w szpitalu</i>	
	drobne, ale pożywne przekąski (ciemna czekolada, batony, orzechy, suszone owoce)
	rzeczy, dzięki którym umilisz sobie przestrzeń (np. wydrukowane afirmacje, wspólne rodzinne zdjęcie, ulubiona poduszka czy szal lub coś innego pachnącego domem)
	ładowarka do telefonu (lub powerbank)
	telefon z ulubioną muzyką i nagranyymi relaksacjami lub afirmacjami do porodu, słuchawki

	wybrane olejki eteryczne do aromaterapii
	wachlarz
	termofor z pestkami wiśni do ciepłych okładów, okład chłodzący – do zimnych
	2 grzebień do ściskania w dłoniach podczas porodu (masowanie punktów na wewnętrznej stronie dłoni pomaga zmniejszać doznania porodowe)
	urządzenie TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, czyli Przeskórna Elektryczna Stymulacja Nerwów – metoda terapeutyczna wykorzystująca impulsy elektryczne w celu łagodzenia bólu)
	gwizdek porodowy (jeśli planujesz go używać)
	zatyczki do uszu, opaska na oczy (przydadzą się na różne okoliczności w porodzie i po nim)
👉♥ Torba dla osoby towarzyszącej przy porodzie (np. ojca dziecka)	
	wygodne ubranie (ewentualnie też ubranie na zmianę)
	obuwie na zmianę (klapki lub kapcie)
	przekąski i napoje
	dokument tożsamości
	telefon i ładowarka
	gotówka lub karta (w razie konieczności można skorzystać z automatu z kawą lub jedzeniem, lub ze szpitalnego baru – poród trwa)
	cierpliwość
	opcjonalnie: rzeczy higieniczne (szczoteczka, dezodorant), mała poduszka lub koc (jeśli planujecie dłuższy pobyt)