



Lista niezbędnych rzeczy dla Ciebie:

dowód osobisty, karta ciąży, wszystkie badania, jakie posiadasz
(Bardzo ważny jest dokument potwierdzający grupę krwi. Wpisana grupa krwi w karcie ciąży nie jest wystarczająca.)

komfortowa koszula porodowa

koszule nocne przystosowane do karmienia piersią /2 sztuki

majtki poporodowe siatkowe
(Na rynku dostępne są majtki jednorazowe, a także wielorazowe)

skarpetki

klapki

ręczniki (mały i duży)

podpaski poporodowe
/ kilkanaście sztuk

podkłady poporodowe
/ kilka sztuk

niezbędne kosmetyki
Wybierz małe pojemności. Sprawdź się również nawilżające chusteczki. Pamiętaj także o maści z lanoliną na brodawki.

ubranie na wyjście ze szpitala

butelki z wodą

ładowarka do telefonu

coś ulubionego :)

Opcjonalne:

laktator (choć najczęściej przydaje się dopiero w domu)

biustonosz do karmienia + wkładki laktacyjne

sztućce, kubek

ulubione przekąski/napoje

Lista niezbędnych rzeczy dla Twojego Maluszka:

ubranka: body + półspiochy lub spodenki, skarpetki, pajączki, czapeczki bawełniane
/ według uznania po kilka sztuk
(Podpowiadamy, by ubranka były możliwie jak najprostsze do założenia np. body i pajączki rozpinane na całej długości, by uniknąć przekładania noworodkowi ubranek przez główkę.)

pieluszki tetrowe lub muslinowe
/ kilka sztuk

pieluszki jednorazowe lub wielorazowe w najmniejszym rozmiarze
/ jedna mała paczka

duże waciki do przemywania

krem do smarowania pupy

smoczek dla noworodka
Być może nie chcesz go wprowadzać, lub wydaje Ci się, że Twoje dziecko nie będzie go potrzebowało, ale czasem może uratować Cię w trudniejszej chwili.

kocyk lub rożek

Lista niezbędnych rzeczy potrzebnych na wyjście ze szpitala:

Przygotuj je wcześniej i poinformuj o tym osobę, która będzie Cię odbierać ze szpitala aby nie zapomniała ich zabrać.

fotelik samochodowy

ubranka zewnętrzne dla dziecka odpowiednie do pory roku
(kombinezon, spiworek do fotelika, czapka, kocyk lub inne)

ubrania na wyjście dla Ciebie, jeśli nie spakowałaś ich do szpitala
(w końcu Twój rozmiar się zmieni!)