



Wyprawka do Szpitala Niezbędne Akcesoria

Gotowa na wielki dzień? Twoje dziecko może przyjść na świat przed terminem, więc torbę do szpitala warto spakować już w ósmym miesiącu ciąży – tak na wszelki wypadek.

Z pomocą naszej listy spakujesz wszystko, co niezbędne dla Ciebie i Twojego dziecka. Dowiesz się też, o czym powinna pamiętać osoba towarzysząca Ci podczas porodu. Być może warto spakować się razem – w ten sposób nic ważnego nie umknie Waszej uwadze. Spakowane torby miej pod ręką – w samochodzie lub przy drzwiach. Dzięki temu w każdej chwili będziesz gotowa do wyjścia.



Wyprawka dla mamy: poród

- Ważne dokumenty i dowód osobisty.**
Przygotuj wszystkie niezbędne wyniki badań, kartę przebiegu ciąży i legitymację ubezpieczeniową (o ile jej potrzebujesz) tak, żeby lekarze mieli je pod ręką. Szpitale wymagają także dowodu osobistego. Spakuj dokumenty w łatwo dostępne miejsce, aby bez trudu znaleźć je w szpitalu.
- Plan porodu (o ile go masz).**
Być może zdążyłaś już omówić plan porodu z personelem medycznym, ale i tak warto przygotować kilka egzemplarzy dla lekarzy i pielęgniarek. Dzięki temu będą go mieli pod ręką w razie wątpliwości.
- Szlafrok.**
Miękki szlafrok przyda Ci się, jeśli zechcesz przejść się po sali porodowej, oraz po porodzie, jeśli na jakiś czas zostaniesz w szpitalu.
- Skarpetki.**
W czasie porodu mogą marznąć Ci stopy.
- Kapcie i klapki.**
Do poruszania się po szpitalnym oddziale najlepiej sprawdzą się wygodne kapcie, które łatwo wkładać i zdejmować. Pamiętaj też o klapkach pod prysznic.
- Pomadka do ust.**
Pomadka do ust nawilży spierzchnięte usta i zapewni Ci komfort podczas porodu.
- Olejek lub balsam do ciała.**
Podczas porodu na niektóre przyszłe mamy odprężająco wpływa masaż. Jeśli czujesz, że pomoże i Tobie, wrzuc do torby balsam lub olejek do ciała.
- Mgiełka do twarzy i gąbka.**
Jeśli podczas porodu zrobi Ci się gorąco, możesz schłodzić twarz i szyję wodną mgiełką lub zwilżyć czoło gąbką nasączoną chłodną wodą.
- Wygodna poduszka.**
Szpital zapewni Ci poduszki, ale mogą okazać się niewygodne. Jeśli masz w domu ulubioną poduszkę, warto zabrać ją ze sobą.
- Odrężająca rozrywka.**
Spakuj coś, co umili Ci czas w szpitalu: książkę, czasopisma, tablet z filmami lub serialami albo odtwarzacz muzyki.
- Maska do spania i zatyczki do uszu.**
Na gwarnej porodówce niełatwo o ciszę i spokój. Maska do spania i zatyczki do uszu pozwolą Ci się wyciszyć w spokojniejszych chwilach i zapewnią Ci w pełni zasłużony odpoczynek, kiedy będzie już po wszystkim.



Wyprawka dla mamy: czas po porodzie

- Koszule nocne.**
Luźna koszula nocna z miękkiego materiału zapewni Ci wygodę podczas snu. Jeśli planujesz karmić piersią, wybierz krój z rozpinanym przodem.
- Podpaski poporodowe.**
Szpital zapewni Ci podpaski poporodowe, ale na wszelki wypadek dobrze mieć własny zapas. Krwawienie po porodzie to naturalne zjawisko, a podpaski poporodowe są delikatniejsze i bardziej chłonne od zwykłych podpasek. Na początku będziesz je zmieniać co godzinę lub dwie, ale z czasem krwawienie będzie stawać się coraz mniej obfite.
- Bielizna.**
Spakuj kilka sztuk wygodnej bielizny. Powinna być na tyle duża, by swobodnie pomieścić podpaski poporodowe.
- Biustonosze.**
Spakuj do torby kilka wygodnych, dopasowanych biustonoszy – na przykład przeznaczonych do karmienia.
- Przybory toaletowe.**
Pamiętaj o chusteczkach, szczotce do włosów, grzebieniu, dezodorancie, szczoteczce i paście do zębów, szamponie, odżywce, suszarce do włosów, spinkach i gumkach do włosów. Spakuj też plastikową torbę na brudną bieliznę.
- Kosmetyki i produkty do pielęgnacji skóry.**
Jeśli nie wyobrażasz sobie dnia bez makijażu, pamiętaj o kosmetykach. Warto też zadbać o balsam nawilżający – skóra po porodzie bywa przesuszona.
- Okulary i szkła kontaktowe (jeśli ich używasz).**
Być może to oczywiste, ale czasem w trakcie pakowania najważniejsze akcesoria mogą umknąć uwadze. Pamiętaj też o płynie i pudełku na szkła kontaktowe, o ile je nosisz.
- Telefon i ładowarka.**
O ile nie planujesz cyfrowego detoksu w tym wyjątkowym czasie, pamiętaj o telefonie i ładowarce. Dzięki nim pozostaniesz w kontakcie z najbliższymi, uwiecznisz pierwsze chwile i podzielił się wiadomością o narodzinach maleństwa w mediach społecznościowych.
- Ubrania.**
Oprócz koszuli nocnej przyda się także dodatkowy zestaw wygodnych ubrań do noszenia podczas pobytu w szpitalu. Najlepiej sprawdzą się luźne kroje z gumką w pasie lub ściągane na sznurek.
- Poradniki i przydatne materiały.**
Możliwe, że zachowałeś notatki ze szkoły rodzenia lub masz w domu przydatne książki na temat noworodków. Lekarze i pielęgniarki dadzą Ci wiele cennych wskazówek, ale kiedy Twoje maleństwo pojawi się na świecie, być może zechcesz skorzystać z dodatkowych materiałów.
- Przekąski i napoje.**
Zdarza się, że poród trwa wiele godzin, więc dobrym pomysłem będzie spakowanie kilku przekąsek i napojów. Dla pewności zapytaj jednak lekarzy, czy będziesz mogła jeść lub pić w czasie porodu. Warto spakować również kilka ulubionych przekąsek na czas po porodzie; być może najdzie Cię ochota na domowy posiłek w czasie pobytu w szpitalu.



Niezbędne akcesoria osoby towarzyszącej podczas porodu

Jeśli towarzyszysz przyszłej mamie podczas porodu, Tobie również przyda się torba do szpitala:

- Przekąski i woda.**
Poród wymaga sporo energii i także osobie towarzyszącej może zachcieć się pić. Pomyśl o spakowaniu wody i przekąsek oraz drobnych do szpitalnych automatów.
- Telefon, aparat i/lub kamera oraz ładowarki i baterie.**
Pamiętaj o telefonie; pozwoli Ci pozostać w kontakcie z najbliższymi i odprężyć się w chwilach spokoju. Aparat pozwoli Ci uwiecznić wyjątkowe chwile, ale upewnij się, że na karcie pamięci jest wystarczająco dużo miejsca.
- Ubrania.**
Trudno przewidzieć, jak przebiegnie poród i ile potrwa, dlatego na wszelki wypadek warto zaopatrzyć się w ubrania na zmianę.
- Przybory toaletowe.**
Po długim porodzie możesz mieć ochotę wziąć prysznic. W większości szpitali nie ma z tym problemu, ale na wszelki wypadek warto o to zapytać.
- Zapaszowe okulary lub szkła kontaktowe.**
To może być długi dzień, więc dodatkowa para może okazać się przydatna.
- Mała poduszka.**
Tobie też przyda się odpoczynek w chwilach spokoju.
- Rozrywka.**
Książka, tablet czy odtwarzacz muzyki umilą Ci czas.



Wyprawka do szpitala dla Twojego dziecka

- Śpioszki.**
Zasady dotyczące tego, w co można ubrać noworodka, różnią się w zależności od szpitala. Zapytaj lekarza, co należy spakować. Zestaw, który zapewnia szpital, warto uzupełnić o kilka dodatkowych sztuk ubrań i akcesoriów. Pamiętaj, że najwygodniejsze będą śpioszki z przednim zapięciem.
- Skarpety i buciki.**
Noworodkom łatwo marzną stópki, więc na wszelki wypadek spakuj kilka par skarpetek i butów. Twoje dziecko może nosić czapkę i skarpetki nawet podczas kontaktu „skóra do skóry”.
- Kocyk.**
Szpital prawdopodobnie zapewni Wam koce, ale spakowanie swojego własnego to też dobry pomysł – szczególnie przyda się podczas kontaktu „skóra do skóry” oraz do owinięcia dziecka na podróż do domu.
- Ubranka na powrót do domu.**
Weź pod uwagę pogodę: w cieplejszych miesiącach wystarczą śpioszki, buciki i czapka, ale w zimie przydadzą się też rękawiczki oraz kurtka lub kombinezon.
- Fotelik samochodowy.**
Oczywiście nie musisz go upychać do torby szpitalnej, ale przy okazji kompletowania wyprawki do szpitala, warto też zamontować w samochodzie fotelik.

Dzięki tej liście skompletujesz wyprawkę dla noworodka i będziesz dobrze przygotowana na czas spędzony w szpitalu. Sprawdź jakie są pierwsze objawy porodu, aby wiedzieć kiedy chwycić torbę i udać się do szpitala. Powodzenia!