

LISTA RZECZY potrzebnych na porodówce

NIEZBĘDNIK MAMY

DOKUMENTY:

- skierowanie do szpitala** (nie jest wymagane, ale mile widziane)
- dowód osobisty** (z aktualnym nazwiskiem, ew. akt ślubu)
- dokument potwierdzający opłacanie składki zdrowotnej** (podstemplowana książeczka ubezpieczeniowa, druk ZUS-RMUA, potwierdzenie wykonania przelewu do ZUS)
- karta ciąży**
- NIP** pracodawcy lub własny (w przypadku prowadzenia działalności gospodarczej)

WYNIKI BADAŃ:

- HBS** (badanie krwi na nosicielstwo antygenu wirusa żółtaczkowego zakaźnej, zrobione po 32. tygodniu ciąży), **WR** (badanie w kierunku kiły, robione dwukrotnie: na początku i pod koniec ciąży), grupa krwi
- USG:** najlepiej wszystkie, ale już koniecznie ostatnie, czyli zrobione w III trymestrze
- ostatnia morfologia i badanie moczu**
- wynik badania **na obecność HIV**
- przy ujemnym Rh u matki** – określony poziom przeciwciał anti-Rh
- posiew z pochwy w kierunku GBS** (paciorkowca z grupy B)
- inne istotne wyniki badań i konsultacji**, np.: konsultacja okulistyczna, kardiologiczna czy ortopedyczna
- dotatkowo w przypadku planowego cięcia cesarskiego** należy na 4-5 dni przed planowanym zabiegiem wykonać jonogram (sód i potas) i koagulogram (INR, APTT)

NA CZAS PORODU:

- 1 czy 2 koszule nocne lub dłuższe t-shirty (bluzki weź takie, których nie będzie żal wyrzucić), szlafrok, ew. rozpinany sweter lub bluza, ciepłe skarpetki, kapcie
- jednorazowe chusteczki, chusteczki nawilżane oraz ręczniczki papierowe
- pielucha tetrowa lub bawełniana chusteczka (do przecierania twarzy, do okładów)
- woda kosmetyczna w aerozolu do odświeżania twarzy
- bezbarwna pomadka do ust (wysuszonych podczas długotrwałego oddychania)
- olejek lub oliwka do masażu i ulubione olejki aromaterapeutyczne
- mp3 i słuchawki
- coś do jedzenia i picia: niegazowana woda mineralna, herbatniki, sok owocowy (jabłkowy lub brzoskwinowy), banany, czekolada
- kanapki dla osoby towarzyszącej

PO PORODZIE:

- 2 koszule z rozcięciem, wygodne do karmienia piersią
- 5 par majtek (najlepiej siatkowych, jednorazowych)
- kapcie
- przybory toaletowe (dezodorant, szczoteczka i pasta do zębów, płyn do higieny intymnej, żel pod prysznic, szampon, ewent. kosmetyki do makijażu, szczotka lub grzebień), klapki pod prysznic
- 2 ręczniki
- 20 poporodowych dużych podpasek (np. Bella) lub najbardziej chłonnych podpasek, typu Na noc lub maxi
- ręczniki papierowe, miękki papier toaletowy
- poduszka fasolka lub jasiek do karmienia
- 2 staniki do karmienia i wkładki laktacyjne
- telefon komórkowy i ładowarka
- ubranie na wyjście (uwaga, najlepiej ciuchy ciążowe lub inne wygodne i obszerne. Po porodzie nie wejdziesz od razu w ulubione dżinsy).

NIEZBĘDNIK DZIECKA

- 20-30 pieluszek jednorazowych
- paczka nawilżonych chusteczek
- krem przeciw odparzeniom
- 4 pieluchy tetrowe
- ubranka: 3 cienkie bawełniane kaftaniki lub body rozpinane na całej długości i 3 pary śpioszków – albo zamiast śpioszków 3 pajacyki

- 2 bawełniane czapeczki (zwróć uwagę na szycia; szwy nie powinny uciskać delikatnej główki dziecka)
- 2 pary skarpetek i para rękawiczek „niedrapek”
- rożek lub śpiworek, ewent. kocyk
- łagodne mydło, do stosowania od 1. dnia życia dziecka
- ręcznik z kapturkiem
- ubrania na wyjście, zgodnie z porą roku.

