

Co spakować do szpitala dla mamy

Szykując szpitalną wyprawkę dla siebie, osobno spakuj dokumenty i wyniki badań, oddzielnie rzeczy na czas porodu i po porodzie. Rzeczy na wyjście ze szpitala możesz umieścić w oddzielnej torbie – twój partner przywiezie ci ją w dniu wypisu ze szpitala (nie ma potrzeby zabierać jej ze sobą do porodu).

Dokumenty:

- skierowanie do szpitala (nie jest wymagane)
- dowód osobisty (z aktualnym nazwiskiem, ew. akt ślubu)
- NIP pracodawcy lub własny (jeśli prowadzisz działalność gospodarczą)
- karta ciąży
- **Wyniki badań:**
 - [HBS](#) (badanie zrobione po 32. tygodniu ciąży)
 - WR (robione dwukrotnie: na początku i pod koniec ciąży)
 - oznaczenie grupy krwi
 - USG ciążowe: ostatnie z III trymestru, a najlepiej wszystkie
 - ostatnia morfologia i badanie moczu
 - wynik badania na obecność HIV
 - przy ujemnym czynniku Rh u matki – poziom przeciwciał anti-Rh
 - posiew z pochwy w kierunku GBS (*Streptococcus agalactiae*, czyli [badanie GBS](#))
 - inne wyniki [badań ciążowych](#) i konsultacji np.: okulistyczna, kardiologiczna, ortopedyczna

Na czas porodu:

- 1-2 koszule nocne lub dłuższe t-shirty (takie, których nie będzie żal wyrzucić)
- szlafrok, ew. rozpinany sweter lub bluza
- ciepłe skarpetki,
- kapcie lub klapki
- chusteczki (jednorazowe ewentualnie nawilżane)
- pielucha tetrowa (do przecierania twarzy, do okładów)
- do picia - niegazowana woda mineralna
- do jedzenia: herbatniki, banany, czekolada

ewentualnie:

- woda kosmetyczna w aerozolu do odświeżania twarzy
- bezbarwna pomadka do ust (wysuszonych podczas długotrwałego oddychania)
- olejek lub oliwka do masażu
- słuchawki (jeśli chcesz słuchać muzyki ze smartfona).

Po porodzie:

- 2 koszule z rozcięciem do karmienia piersią
- 5 par [majtek poporodowych](#) (najlepiej siatkowych)
- przybory toaletowe (dezodorant, szczoteczka do zębów, pasta, żel do mycia, szampon, szczotka do włosów)
- klapki pod prysznic
- 2 ręczniki
- 2 staniki do karmienia
- wkładki laktacyjne
- telefon komórkowy i ładowarka
- ubranie na wyjście (ubrania ciążowe lub inne wygodne i obszerne)

Co spakować do szpitala dla dziecka

Do torby do szpitala spakuj również [wyprawkę dla dziecka](#).

- 20-30 pieluszek jednorazowych
- paczka chusteczek nawilżanych
- kosmetyki pielęgnacyjne (oliwka)
- ubranka: 3 body rozpinane na całej długości, 3 pary śpioszków (lub 3 pajacyki)
- 2 bawełniane czapeczki (szwy nie powinny uciskać główki dziecka)
- 2 pary skarpetek
- rękawiczki „niedrapki”
- rożek, ewent. kocyk
- ręcznik
- 4 pieluchy tetrowe
- ubrania na wyjście dla dziecka, zgodnie z porą roku