



Moja torba do porodu



Dokumenty:

- ☐ Dowód tożsamości
- ☐ Karta przebiegu ciąży
- ☐ Skierowanie do szpitala/kod skierowania



Dla Mamy (do porodu):

- ☐ Koszula (może być jednorazowa) / dłuższy T-shirt
- ☐ Szlafrok
- ☐ Klapki prysznicowe
- ☐ Ręcznik
- ☐ Przybory toaletowe
- ☐ Skarpety
- ☐ Gumka do włosów
- ☐ Pomadka do ust / wazelina
- ☐ Woda gazowana / napój izotoniczny/ sok jabłkowy
- ☐ Telefon (ewentualnie wg potrzeby)
- ☐ Ładowarka (ewentualnie wg potrzeby)
- ☐ Pendrive / CD z ulubioną muzyką (ewentualnie wg potrzeby)



Dla Mamy (po porodzie):

- ☐ Koszula do karmienia
- ☐ Stanik do karmienia
- ☐ Wkładki laktacyjne
- ☐ Poporodowe majtki wielorazowe / siateczkowe (4 pary)
- ☐ Podpaski poporodowe (2 opakowania)
- ☐ Podkłady wysokochłonne
- ☐ Przybory toaletowe
- ☐ 2 ręczniki
- ☐ Klapki
- ☐ Poduszka rogal
- ☐ Laktator (opcjonalnie)
- ☐ Kapturki laktacyjne
- ☐ Kubek/Sztućce (opcjonalnie)



Wyniki badań:

- ☐ Grupa krwi i czynnik RH
- ☐ Badania wirusologiczne (HBs, HCV, HIV, WR z III trymestru)
- ☐ Ostatnie badanie USG oraz USG I,II,III trymestr (prenatalne)
- ☐ GBS - posiew z przedślonki pochwy i odbytu w kierunku Streptococcus agalactiae
- ☐ Wyniki, badania i konsultacje ważne dla przebiegu porodu



Dla Taty (do porodu):

- ☐ Klapki / klapki na zmianę
- ☐ Wygodne ubrania
- ☐ Woda
- ☐ **Dużo pozytywnej energii i wsparcia**



Dla Dziecka:

Pamiętaj!

Rzeczy dla noworodka powinny zostać wcześniej uprane, pozbawione metek, posegregowane oraz umieszczone w torebkach strunowych.

ZESTAW do porodu (rzeczy zakładane przy pierwszym kontakcie z mamą):

- ☐ czapeczka,
- ☐ kocyk,
- ☐ pampers,
- ☐ pielucha tetrowa.

ZESTAW po porodzie:

- ☐ 1 opakowanie pampersów
- ☐ 5-6 sztuk pieluch tetrowych
- ☐ chusteczki higieniczne dla niemowląt lub duże płatki kosmetyczne
- ☐ 3 czapeczki bez wiązania
- ☐ 3 pajacyki (śpiacuchy z rękawkami i nogawkami rozpinanymi w kroku)
- ☐ 3 sztuki body
- ☐ 3 pary skarpetek
- ☐ maść/krem natłuszczający dla niemowląt
- ☐ kocyk/rozek