



Szpitalna torba



To powinnaś mieć ze sobą czyli torba do szpitala

ul. Jeleniogórska 16B/4
60-179 Poznań

ul. Hallera 188/1
53-203 Wrocław

tel. +48 530 812 811
e-mail: kontakt@mamagaja.pl , <http://www.mamagaja.pl/>

Przedmiotowy dokument i wszelkie materiały udostępniane w trakcie zajęć lub w związku z działalnością Szkoły Rodzenia MAMA GAJA w tym ich wygląd, rozmieszczenie treści, wszystkie zapisy oraz zawarte w nich przekazy edukacyjne, regulacyjne, informacyjne stanowią wyłączną własność POZ PRO MED Sp. z o.o.

Zakazane jest ich plagiatowanie, kopiowanie oraz naśladownictwo w jakiegokolwiek formie.

Pakowanie torby do szpitala to ważny rytuał przygotowujący kobietę do urodzenia dziecka. To okazja, by zastanowić się, w jaki sposób możesz oswoić szpitalną przestrzeń i co Ci jest potrzebne, byś w sali porodowej poczuć się bezpiecznie i w miarę komfortowo.

W szpitalu łatwiej będzie znaleźć to, czego potrzebujesz, jeśli weźmiesz **trzy (!) osobne torby**. Do jednej włożysz rzeczy na czas porodu, do drugiej - konieczne po porodzie, a do trzeciej - rzeczy dla dziecka. W podręcznej torebce będziesz zaś miała osobno - dokumenty i wyniki badań.

Jeśli planujecie wspólny poród poproś męża, by wziął też coś dla siebie (jedzenie, picie, książkę, zegarek z sekundnikiem, ubranie na zmianę, kapcie, odtwarzacz MP3). Najlepiej spakuj się już miesiąc przed wyznaczonym terminem porodu (najpóźniej w 38 tygodniu ciąży). Godzina zero może nadejść w każdej chwili.

Torba dla mamy na czas porodu:

- ✓ 1 lub 2 długie koszulki bawełniane (koszule nocne)
- ✓ szlafrok
- ✓ kapcie lub klapki
- ✓ skarpetki
- ✓ jednorazowa maszynka do golenia
- ✓ przybory toaletowe (szczoteczka do zębów, pasta, mydło, balsam, szampon)
- ✓ mały ręcznik do twarzy
- ✓ chusteczki higieniczne
- ✓ szczotka do włosów, spinki, gumki lub opaska na włosy
- ✓ nawilżająca pomadka do ust (wysuszonych podczas oddychania)
- ✓ woda mineralna niegazowana 1,5l oraz kilka kubków jednorazowych
- ✓ telefon komórkowy oraz ładowarka
- ✓ aparat fotograficzny lub kamera (koniecznie z ładowarką/zapasową baterią)

Torba dla mamy po porodzie:

- ✓ 2 koszule rozpinane z przodu (wygodne do karmienia) lub piżamy
- ✓ skarpetki (3-4 pary)
- ✓ 6 par majtek (najlepiej jednorazowych)
- ✓ przybory toaletowe (te same co w czasie porodu)
- ✓ 2 ręczniki (większy i mniejszy)
- ✓ 20 pod pasek maxi

- ✓ podkłady higieniczne (90x60cm)
- ✓ ręczniki papierowe (do osuszania krocza)
- ✓ chusteczki higieniczne
- ✓ 2 staniki do karmienia
- ✓ wkładki laktacyjne
- ✓ laktator (opcjonalnie)
- ✓ maść do smarowania brodawek (np. Maltan, Purelan 100)
- ✓ poduszka „rogal” przydatna w czasie karmienia
- ✓ kubek, sztućce

Torba dla dziecka:

- ✓ kilka pieluch tetrowych
- ✓ małe opakowanie pieluch jednorazowych w najmniejszym rozmiarze, 15-20 sztuk typu "newborn"
- ✓ 2 bawełniane czapeczki
- ✓ skarpetki
- ✓ ubranko na wyjście ze szpitala odpowiednie do pogody (dobrze chroniące przed wiatrem i chłodem)
- ✓ wilgotne chusteczki
- ✓ delikatny krem do pielęgnacji pupy (np. Bepanthen, Linomag zielony)
- ✓ szczoteczka do włosów

Jeśli w szpitalu dziecko jest we własnych ciuszkach to:

- ✓ 3 śpioszki
- ✓ 2 bawełniane czapeczki
- ✓ 3 pajacyki
- ✓ Kocyk/rożek

Dokumenty:

- ✓ dowód osobisty
- ✓ karta przebiegu ciąży
- ✓ skierowanie do szpitala (nie jest wymagane)

Wyniki badań:

- ✓ grupa krwi (wynik oryginalny) i czynnik Rh
- ✓ przy Rh(-) także wyniki badań na obecność przeciwciał anty Rh
- ✓ WR- robione w ciąży
- ✓ cytologia wykonywana w ciąży
- ✓ ostatnie USG (robione po 36 tygodniu ciąży)
- ✓ ostatnia morfologia i badanie moczu

Opracowała Agnieszka Rybarczyk-Ciunik