

Sugerowana wyprawka dla Mamy:

- leki, które przyjmujesz, glukometr
- podkłady jednorazowe (90x60)
2 paczki, podpaski po porodzie:
2-3 paczki, ręczniki jednorazowe,
papier toaletowy,
- butelka filtrująca, coś słodkiego
do picia np: wody z dużą ilością
miodu i soku z cytryny, odrobiną soli,
- coś słodkiego i lekkiego do zjedzenia:
czekolada, landrynki, jogurt, owoc,
- 3 koszule nocne, szlafrok, skarpetki,
kapsle, klapki pod prysznic,
- 2 duże ręczniki i jeden mały,
- przybory toaletowe,
- majtki poporodowe (nie z flizeliny !
a z siateczki)
- balsam ochronny do ust,
- wkładki laktacyjne, biustonosz
laktacyjny,
- inne mniej lub bardziej przydatne
drobiazgi: telefon komórkowy
z ładowarką, ulubioną poduszkę, książki
i czasopisma, drobne pieniądze,

Dokumenty:

- Karta Ciąży,
- oryginalny wynik grupy krwi!,
- Wynik badania GBS,
- dowód osobisty,
- wypisy ze szpitali z okresu ciąży,
- wyniki badań z okresu ciąży,
inne istotne dokumenty medyczne
np: wyniki konsultacji specjalistycznych

Sugerowana wyprawka dla dziecka:

- pieluszki jednorazowe
(ok. 8-12 sztuk na dzień)
- Chusteczki nawilżane
- Pieluchy tetrowe 1-2 sztuki
- Emolient do nawilżenia
skóry
- Krem do pielęgnacji okolic
pośladków bez tlenku
cynku
- Lanolina 100% do pielęgnacji
brodawek sutkowych
- Ubranko dla noworodka
(jeden komplet na wyjście,
dostosowany do pogody)
- Kapturki (nakładki silikonowe)
na piersi w przypadku
płaskich bądź wklęsłych
brodawek

Wyprawka dla Partnera:

- coś do zjedzenia i picia
- wygodne ubranie i obuwie
zamienne