



TORBA do PORODU



T4ogether
Edukacja okołoporodowa

TORBA DLA MAMY

- dokument tożsamości, jeśli masz – akt uznania ojcostwa
- karta ciąży, badania z okresu ciąży: gr. krwi, GBS i reszta
- leki przyjmowane na stałe
- wygodna bawełniana koszula lub T-shirt (dłuższy) do porodu oraz 2 koszule umożliwiające karmienie piersią
- biustonosze do karmienia piersią, min. 2 szt.
- majtki siateczkowe lub bawełniane z wyższym stanem (nie flizelinowe!)
- 2 opakowania podpasek poporodowych
- podkłady poporodowe 90x60
- szlafrok, klapki
- dwa ręczniki (kąpielowy i zwykły)
- przekąski (chupachupsy, żelki, mentosy)
- woda mineralna niegazowana lub butelka z filtrem
- ładowarka do telefonu, słuchawki
- lanolina do smarowania brodawek

Pamiętaj również o:

- pozostawieniu cennej biżuterii w domu
- zmyciu lakieru u rąk i nóg (kolor płytki paznokciowej jest ważną informacją o Twoim zdrowiu)
- skróceniu paznokci (bez tipsów) – będzie Ci łatwiej zajmować się maleństwem

TORBA DLA DZIECKA

- 5 kaftaników dla noworodka np. typu body (rozmiar 56 lub 62)
- trzy pary śpioszków lub 3 pajacyki
- dziesięć pieluszek tetrowych i paczkę jednorazowych
- chusteczki nawilżane
- kocyk i ewentualnie rożek bez usztywnień
- dwie bawełniane czapeczki, dwie pary skarpetek
- mały jasiek lub poduszka rogal do karmienia z poszewką

Wszystkie rzeczy (nawet nowe) powinny zostać uprzednio wyprane.