

Torba do porodu – checklista

Dokumenty (warto mieć w jednej teczce):

- Dowód osobisty
 - Karta ciąży
 - Wyniki badań:
 - Grupa krwi i Rh (oryginał!)
 - Ostatnie badania morfologii i moczu
 - HBS, HIV, WR
 - Wymaz GBS (paciorkowiec – z 35–37 tygodnia)
 - USG (szczególnie z III trymestru)
 - Jeśli występuje – dokumentacja leczenia chorób przewlekłych
 - Plan porodu (jeśli mama przygotowała)
-

Rzeczy dla mamy:

Na czas porodu:

- Koszula lub t-shirt do porodu (może się zniszczyć)
- Szlafrok lub bluza
- Skarpetki
- Woda niegazowana (np. w butelce z dzióbkiem)
- Pomadka nawilżająca
- Gumka do włosów/opaska
- Ręcznik mały i kąpielowy
- Klapki pod prysznic
- Telefon i ładowarka (najlepiej z długim kablem)

Na pobyt po porodzie:

- 2–3 koszule nocne (najlepiej do karmienia)
- Biustonosze do karmienia (2 sztuki)
- Majtki poporodowe (siateczkowe lub bawełniane, 4–5 sztuk)
- Wkładki laktacyjne
- Podkłady poporodowe (duże podpaski – 2 opakowania)
- Podkłady higieniczne na łóżko (np. 60x90 cm, 5–10 szt.)
- Ręczniki (1 duży, 1 mały) oraz ręcznik papierowy
- Kosmetyczka: szczoteczka i pasta, żel do mycia, szampon, dezodorant (bezzapachowy), krem, chusteczki higieniczne
- Ubranie na wyjście (luźne, najlepiej ciążowe)

 **Rzeczy dla dziecka:**

 **Ubranka:**

- 3–4 body (najlepiej kopertowe)
- 3–4 pajacyki
- 2 pary skarpetek
- 1 cienka czapeczka
- Ubranko na wyjście (zależnie od pory roku)
- Kocyk lub różek
- Pieluszki tetrowe (2–3 szt.)
- Pieluszki jednorazowe (1 małe opakowanie noworodkowych)
- Chusteczki nawilżane (1 opakowanie)

 **Dodatkowe przydatne rzeczy (opcjonalne):**

- Laktator (jeśli planujesz lub potrzebujesz)
- Smoczek (jeśli chcesz podać – uzgodnij ze szpitalem)
- Ulubiony kubek / butelka termiczna
- Przekąski (baton energetyczny, krakersy, suszone owoce)
- Notatnik i długopis (do zapisywania np. karmień, pytań)