

Lista kontrolna

Co powinno znaleźć się w torbie do szpitala

- Karta ciąży, potwierdzenie ubezpieczenia, dowód osobisty i akt ślubu
- Kosmetyczka
(olejek do ciała, balsam do ust, mokre chusteczki itp.)
- 4 wygodne, szerokie koszule nocne
- 2 biustonosze do karmienia i wkładki laktacyjne
- 1 opakowanie mocnych podpasek
- 4 pary majtek bawełnianych lub majtki jednorazowe
- Szlafrok
- Chusteczki higieniczne i mokre chusteczki
- 4 pary skarpetek lub podkolanówek
- Wygodna odzież, która była na Ciebie dobra 2-3 miesiące temu
- Ładowarka do telefonu

Dla Ciebie do porodu

- 1-2 wygodne, szerokie bluzy lub przytulne swetry
- 1-2 pary spodni dresowych lub legginsów
- Grube skarpety
- Klapki
- Poduszka
- Ulubiona muzyka i książka oraz czasopisma
- Przekąski na wzmocnienie, np. baton musli



Lista kontrolna

Wyprawka dla noworodka

- 2 body
- 2 koszulki
- 1 para długich spodenek bawełnianych
- 2 pary skarpetek
- Czapeczka i kurtka do transportu do domu
- 10 pieluszek tetrowych
- 2-3 pieluszki rozmiar 1 na dzień wyjścia ze szpitala

Ubrania na okres po ciąży

- Bielizna nocna z funkcją karmienia piersią
- Przewiewne i luźne ubrania ciążowe lub koszule do karmienia piersią
- Bluzki do karmienia piersią
- Ponczo do karmienia piersią
- Torba na akcesoria do karmienia

