

LISTA WYPRAWKOWA

Mama

- 2 koszule nocne
- szlafrok, ew. rozpinany sweter lub bluza
- 3 pary ciepłych skarpetek
- kaptcie
- 3 bluzy bawełniane z krótkim rękawem typu t-shirt
- wygodne legginsy lub spodnie dresowe z bawełnianym pasem
- ubranie na wyjście ze szpitala
- 6 par majtek
- 3 biustonosze

Przybory toaletowe :

- 2 ręczniki
- wkładki laktacyjne
- przybory toaletowe
- ulubione kosmetyki (olejek, krem nawilżający)
- krem przeciw-rozstępom
- jednorazowe husteczki, 20 poporodowych podpasek
- opaska, spinki i gumka do włosów

Tata

- dowód tożsamości
- ubranie na zmianę, kaptcie
- telefon, aparat fotograficzny, ładowarka
- trochę gotówki

Dziecko

Na pierwszą chwilę :

- 1 body
- 1 śpioszek
- 1 czapeczka
- 1 skarpetki frotte

Na pobyt :

- 6-8 body
- 4-6 śpiochy
- 2 bawełniane cienkie czapeczki, bez wiązania
- 2 pary skarpetek frotte i rękawiczek niedrapek
- ręcznik kąpielowy z kapturem
- śpiworek
- 20 pieluch najmniejszy rozmiar
- krem ochronny i przybory toaletowe dla noworodka

Na powrót do domu :

- ubranko na wyjście (cieplejszy miękki sweterek)
- różek
- 2 ręczniki z kapturkiem
- 1 kocyk / kołderka bawełniana
- fotelik samochodowy lub inne nosidetko
- bezpieczna przytulanka
- 5 śliniaczki i pieluszki tetrowe lub bawełniane

Nie zapomnij!

- dowód ubezpieczenia
- karta przebiegu ciąży
- skierowanie do szpitala
- wyniki ostatnich badań oraz wszystkie wyniki badań usg wykonane w obecnej ciąży
- grupa krwi i czynnik Rh (oryginał)
- inne istotne wyniki badań i/lub konsultacje np. konsultacja okulistyczna, kardiologiczna, ortopedyczna itd.