

Drogie przyszłe Mamy!

W końcu po długich oczekiwaniach, wielkimi krokami zbliża się ten najpiękniejszy dzień w Waszym życiu, kiedy to na świecie powitacie swoje kochane maleństwo:)

Im bliżej końca, tym większe zdenerwowanie, czasem roztargnienie i pewnie nie zawsze jesteście w stanie skupić się i dobrze zastanowić czy to już czas aby pomyśleć o spakowaniu szpitalnej torby i co tak naprawdę powinno się w niej znaleźć, aby niczego nie zabrakło w tak ważnej dla Was chwili porodu jak i po rozwiązaniu.

Jako mama dwójki wspaniałych łobuziaków, pragnę podzielić się z Wami -drogie Mamy moją niezawodną "ściąga" co należy zabrać do szpitala dla siebie i maluszka na tych kilka pierwszych dni:)

Jeśli wszystko idzie zgodnie z planem i maluszek grzecznie czeka na "swoją czas", przygotowanie wyprawki do szpitala powinnaś zaplanować w okolicach trzydziestego szóstego tygodnia ciąży. Warto zapakować się do sportowej torby, którą bez problemu zmieścić można pod szpitalnym łóżkiem. Najwygodniej będzie osobno zapakować torbę dla maluszka i osobno dla siebie, gdyż w pierwszych chwilach czasem ciężko zebrać myśli gdzie są pieluszki, nawilżane chusteczki czy zapasowe śpioszki...Łatwiej więc będzie wszystko znaleźć, mając wyprawkę dla maluszka w osobnej torbie a w drugiej swoje rzeczy.

TORBA MAMY:

Niezbędne dokumenty do spisania protokołu przed porodem:

- dowód tożsamości
- ubezpieczenie (karta chipowa – np. na Śląsku)
- NIP pracodawcy lub NIP własny (w przypadku prowadzenia własnej działalności gospodarczej)
- karta przebiegu ciąży
- oryginały wyników badań z okresu ciąży (grupa krwi i Rh, morfologia i badanie moczu, HBS, WR, wyniki badań USG, inne istotne wyniki badań czy konsultacji)

- spisane na karteczce choroby i leki jakie brało się w okresie ciąży oraz data ostatniej miesiączki

Rzeczy dla MAMY na czas przygotowania się do porodu przez położną:

- jednorazowa lewatywa, jednorazowa maszynka do golenia (jeśli chcesz, aby wykonano lewatywę i golenie krocza. Lecz zapytaj, bo często zapewnia to szpital)
- mały ręcznik do wytarcia się po oczyszczeniu

Rzeczy dla MAMY na salę porodową:

- koszula nocna, której nie będzie ci żal ubrudzić
- wygodne pantofle
- ręcznik kąpielowy (przydatny po pobycie w wodzie)
- gumka do spięcia włosów
- pomadka ochronna do ust (wysuszają się podczas oddychania)
- woda mineralna niegazowana
- zegarek do określania czasu skurczów
- chusteczki higieniczne

Rzeczy dla MAMY na czas pobytu w szpitalu:

- jednorazowe duże pieluchy w kształcie podpasek (min 2 paczki)
- podpaski (przydatne od około czwartego dnia po porodzie, jeśli odchody nie są obfite)
- jednorazowe podkłady na łóżko 3-4 duże i kilka małych

- majtki jednorazowe (ok. sześć sztuk) lub siateczkowe (ok2 -3 sztuki)
- trzy koszule nocne do karmienia
- szlafrok
- pantofle
- klapki pod prysznic
- dwa biustonosze do karmienia
- wkładki laktacyjne (zwykle w 2-3 dobie może dojść do nawału mlecznego)
- laktator -najlepiej ręczny gdyż skuteczniej pobudza laktację, cicho chodzi i nie trzeba wstawać z łóżka i szukać prądu)
 - herbatka ułatwiająca rozwój laktacji, np. BOCIANEK (zwłaszcza dla pierworódek; na początku brakuje pokarmu, dopiero w trzeciej dobie jest nawał mleka)
 - maść na obolałe brodawki, np. Bepanthen który równocześnie przyda się do pielęgnacji noworodka
 - warto zaopatrzyć się w silikonowe osłonki na sutki do karmienia "dzięki którym maluszek nie porani brodawek podczas jedzenia
 - przybory toaletowe (w tym delikatny żel pod prysznic,gdyż maluszek nie lubi ostrego zapach mamy, najlepiej ginekologiczny płyn do higieny intymnej gdyż od razu łagodzi i leczy, szczoteczka, pasta, i przybory do włosów)
 - ręczniki (gdyż te z porodu nadają się tylko do oddania mężowi do domu:)
 - sztućce, kubek (oczywiście są szpitalne,ale tylko w porach posiłków, więc warto mieć swoje)
 - telefon i ładowarka
 - lekka książka do czytania, gdy dziecko śpi, a ty akurat nie odpoczywasz
 - pieniądze na nieprzewidziane wydatki
 - jednorazowe nakładki na sedes (jeśli przestrzegasz najwyższych zasad higieny)

TORBA DZIECKA:

Rzeczy NOWORODKA dla położnej:

jeśli chcesz aby ubrano Ci maluszka w swoje ciuszki, warto przygotować małą siateczkę i dać położnej przed lub zaraz po porodzie:)

- 2 jednorazowe pieluszki np.bella happy newborn 2-5 kg
- pieluszka tetrowa
- wyprawka: -a więc śpioszki, body, kaftanik, czapeczka, łapki niedrapki
- becik-rożek

Rzeczy dla DZIECKA na czas pobytu w szpitalu:

- paczka pieluszek jednorazowych
- nawilżane chusteczki jednorazowe do pupy
- krem na pupę (bepanthen, sudocrem, linomag A+E od 1-go dnia życia)
- smoczek uspokajający
- butelka ze smoczkiem (najlepiej z szerokim smoczkiem aby przypominała maluszkowi ssanie z piersi) często w pierwszych dobach brakuje pokarmu a dziecko płacze z głodu, warto wówczas go troszkę dokarmić, mleko zapewnia szpital, choć można wziąć swoje:)
 - kilka pieluszek tetrowych (w niektórych szpitalach maluszki kąpane są w 2-giej dobie, w innych dopiero w 5-tej, więc warto mieć dodatkowe 2 pieluszki tetrowe do wytarcia noworodka)
- 1-2 pieluszki flanelowe
- według uznania, ale co najmniej trzy cienkie bawełniane kaftaniki, trzy body z długim lub krótkim rekawem w zależności od pory roku, trzy pary śpioszków, bardzo wygodne są też pajacyki!
 - dwie bawełniane czapeczki (zwróć uwagę na szycia; szwy nie powinny uciskać delikatnej główki dziecka)
 - 2-3 pary skarpetek (często do podtrzymywania za dużych śpioszków, aby dziecko ruszając nóżkami nie miało dwóch w jednej nogawce:)
 - 2-3 pary łapek niedrapek
 - becik- rożek
 - kocyk
 - jednorazowe podkłady do przewijania (np. bella panda ok 1 paczka) lub 1-2 szt pieluszko-ceratek, gdyż maluszek często siusia zaraz po odwinieciu w ten sposób reagując na zmianę temperatury, a szpitalnej pościeli salowe raczej nie przebijają.
 - ręcznik najlepiej z kapturkiem, łagodne mydło np. Bambino
 - ubranka na wyjście (w zależności od pory roku)

Przed porodem warto też z mężem omówić kilka spraw, np.:

- powiedzieć mu o swoich oczekiwaniach (jeśli towarzyszy Ci przy porodzie – czego od niego wtedy oczekujesz? jak widzisz jego rolę?)
- rozwiązać kwestię jedzenia (większość szpitali serwuje skąpe menu)
- wskazać, które ubrania powinien ci przywieźć na wyjście ze szpitala (pamiętaj, że po porodzie sylwetka nie wraca natychmiast do pierwotnego kształtu)

- zapisać aby nie zapomniał przywieźć nosidełko samochodowe na pierwszą podróż maluszka do domu:)
- ustalić sprawę odwiedzin (możesz nie życzyć sobie odwiedzin rodziny w szpitalu lub w pierwszych dobach po powrocie do domu)
- przygotować dla męża (kilka par) jednorazowe obuwie ochronne, aby przejęty chwilą nie biegał po szpitalu gdzie je kupić tylko szybko mógł przychodzić w odwiedziny:)
- ustalić sprawę urlopu męża (przysługują mu dwa dni wolnego)

Zachęcamy do zakupów i życzymy powodzenia,
Margot