

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 rozszarpanie i pewnie nie zawsze jesteście w stanie skupić się 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 obuziaków, pragnę podzielić się z Wami -drogie Mamy moją niezawodną "ciężką" 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 "swój czas", przygotowanie wyprawki do szpitala powinna zaplanować w okolicach trzydziestego szóstego tygodnia ciąży. Warto zapakować się do sportowej torby, która bez problemu zmieści się pod szpitalnym drzwiami. Najwygodniej będzie osobno zapakować torbę dla maluszka i osobno dla siebie, gdyż w pierwszych chwilach czasem cię zoberemy gdzieś pieluszki, nawilżane chusteczki czy zapasowe pióseczki... łatwiej więc będzie wszystko znaleźć mając wyprawki 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 Płocku)
- 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 położnicę:

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

Rzeczy dla MAMY na salę porodową:

- koszula nocna, której nie będzie ci żal ubrudzić
- wygodne pantofle
- różnik kąpielowy (przydatny po pobycie w wodzie)
- gumka do spłucia 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 podkładki na około 3-4 duże i kilka małych
- majtki jednorazowe (ok. sześć sztuk) lub siateczkowe (ok. 2-3 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 naważu mlecznego)
- laktator -najlepiej różny gdyż skuteczniej pobudza laktację cicho chodzi i nie trzeba wstawiać ręki i szukać przodu)
- herbatka ułatwiająca rozwój laktacji, np. BOCIANEK (zwłaszcza dla pierworodków; na początku brakuje pokarmu, dopiero w trzeciej dobie jest naważ mleka)
- mała obolała brodawka, np. Bepanthen który różniczenie 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 pędyn do higieny intymnej gdyż od razu łagodzi i leczy, szczoteczka, pasta, i przybory do włosów) różniki (gdzie te z porodu nadają się tylko do oddania matki do domu:) sztućce, kubek (oczywiście 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 matki siateczki dla położnej przed lub zaraz po porodzie:)

- 2 jednorazowe pieluszki np. bella happy newborn 2-5 kg
- pieluszka tetrowa
- wyprawka: -a wiłki piaseczki, body, kaftanik, czapeczka, łapki nienarpane
- becik-rodek

Rzeczy dla DZIECKA na czas pobytu w szpitalu:

- paczka pieluszek jednorazowych
- natwierdzone 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) czymś w pierwszych dobach brakuje pokarmu a dziecko płacze z głodu, warto w czasie go trochę dokarmić mleko zapewnia szpital, choć można wziąć swoje:
- kilka pieluszek tetrowych (w niektórych szpitalach maluszki kłapanie się 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 rękawem w zależności od pory roku, trzy pary piaseczek, bardzo wygodne są też pajacyki!
- dwie bawełniane czapeczki (zwróć uwagę na szycia; szwy nie powinny uciskać delikatnej skóry dziecka)
- 2-3 pary skarpetek (czymś do podtrzymywania za dużych piaseczek, aby dziecko ruszając nogami nie miało dziur w jednej nogawce:)
- 2-3 pary łapek nienarpane
- becik-rodek
- kocyk
- jednorazowe podkładki do przewijania (np. bella panda ok 1 paczka) lub 1-2 szt. pieluszko-ceratek, gdy maluszek czymś siusia zaraz po odwinieniu w ten sposób reagując na zmianę temperatury, a szpitalnej pielęgnacji salowej raczej nie przebiega.
- różnik najlepiej z kapturkiem, łagodne mydło np. Bambino
- ubranka na wyjście (w zależności od pory roku)

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

- powiedzieć mu o swoich oczekiwaniach (jeśli towarzyszy Ci przy porodzie? czego od niego wtedy oczekujesz? jak widzisz jego rolę)
- rozwiń kwestię jedzenia (wiesz, że szpital serwuje skłone 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 zapomnieć 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 matki (kilka par) jednorazowe obuwie ochronne, aby przejść chwilę nie biegać po szpitalu gdzie je kupi tylko szybko matki przychodzi w odwiedziny:
- ustalić sprawę urlopu matki (przysługuj mu dwa dni wolnego)

**Zachamy do zakupów i życzymy powodzenia,
Margot</p>**