

Droga Mamo, przygotowaliśmy dla Ciebie listę z wyprawką. Ja jako mama 2 dzieci chciałabym jeszcze dodać do tego krótki komentarz. Pamiętaj, że każdy poród jest zupełnie inny, bo rodzi się zawsze nowy, jedyny w swoim rodzaju człowiek. W związku z tym, nie zapomnij proszę zabrać ze sobą jeszcze jednej walizki — takiej do której spakujesz odwagę — by się z tym zmierzyć, siłę — w najłagodniejszych momentach i wiarę, że poradzisz sobie.

Z reguły skupiamy się na nas, naszym strachu i bólu, ale musimy pamiętać, że przyjście na świat to wielkie wydarzenie również dla naszego dziecka.

Dla niego poród to również ogromne wyzwanie - przez dziewięć miesięcy rozwija się bezpiecznie w przestrzeni naszego ciała, a teraz czeka je coś czego się samo nawet niespodziewa — trudna droga do nowego, nieznanego świata.

W różnych fazach porodu ono również samo doświadcza bólu i strachu.

Ofiarując to, co najcenniejsze, człowiek zdobywa największą moc.

Uwierz mi, że otrzymasz ją — pomagając temu maństwu w przyjściu na ten świat i ofiarując mu życie. Walizkę z odwagą, siłą i wiarą zatrzymaj, — miej ją już zawsze przy sobie i sięgaj do niej w trakcie trudniejszych dni, podczas pięknej podróży życia którą jest macierzyństwo.

Wyprawka dla mamy

DOKUMENTY

- dowód osobisty
- karta ciąży
- oryginalny wynik grupy krwi i czynnika Rh
- aktualne wyniki badań laboratoryjnych
- karty wypisowe z ewentualnych pobytów w szpitalu w trakcie ciąży
- plan porodu
- NIP pracodawcy (jeżeli jesteś zatrudniona)

UBRANIA

- 2-3 koszule na krótki rękaw (najlepiej rozpinane, ułatwią karmienie)
- koszula lub krótki T-SHIRT do porodu (bądź świadoma, że po porodzie może być do wyrzucenia)
- szlafrok
- kapcie lub klapki (które również będą służyły pod prysznic)
- skarpetki
- 2 biustonosze do karmienia
- ubranie na wyjście ze szpitala (zadbaj o to, aby było dopasowane do aktualnej pogody oraz żeby było wygodne)
- dodatkowo do porodu w wodzie: górę ze stroju kąpielowego lub krótki top

HIGIENA I KOSMETYKI

- jednorazowe podkłady na łóżko 60x90 cm – 10 sztuk
- podkłady higieniczne po porodzie (duże podpaski poporodowe) – 2 opakowania
- majtki jednorazowe
- 3 ręczniki (najlepiej w ciemnym kolorze)
- wkładki laktacyjne
- delikatny płyn do higieny intymnej
- kosmetyczka (wszystko to co będzie Tobie potrzebne do tego, abyś czuła się dobrze,
- dodatkowo rzeczy takie jak: szczoteczka i pasta do zębów, szampon

AKCESORIA DODATKOWE

- telefon oraz ładowarka do telefonu
- aparat fotograficzny/ mp3/ książka
- drobne monety (w szpitalach jest wiele automatów, więc z pewnością się przydadzą)
- krem na podrażnione brodawki (najlepiej zorientować się co będzie dostępne w naszej placówce)
- ulubiona muzyka (na płycie CD lub PenDrive)

ARTYKUŁY SPOŻYWCZE

- dużo niegazowanej wody
- przekąski, herbatniki
- filiżanka i sztućce

Wyprawka dla dziecka

UBRANIA

- 3 komplety śpioszków
- 3 komplety kaftaników i body
- 2 cienkie czapeczki (bez wiązania)
- 2 pary bezuciskowych skarpetek
- rękawiczki niedrapki (świetnie się również sprawdzą zwykłe skarpetki)
- w zależności od aktualnej pogody - śpiworek/kombinezon

AKCESORIA

- kocyk lub rożek
- kilka tetrowych pieluch
- paczka najmniejszych pieluszek jednorazowych

KOSMETYKI

- oliwka
- krem do pupy
- chusteczki nawilżające

Zazwyczaj szpital zapewnia ubranka dla dziecka, natomiast jeśli życzycie sobie aby Wasze dziecko było ubrane we własne ubranka to zabierzcie je ze sobą.