

# PRZYGOTOWANIE WALIZKI DO PORODU- checklista



WIELODZIETNA  
MAMA  
LEKARKA

[www.wielodzietnamamalekarka.pl](http://www.wielodzietnamamalekarka.pl)

## Torebka podręczna (już teraz miej te rzeczy zawsze przy sobie)

- maseczka chirurgiczna
- telefon
- woda
- portfel
- dowód osobisty
- certyfikat szczepienia na Covid-19
- wyniki badań
- plan porodu
- adres wybranej dla dziecka przychodni POZ

## Walizka Strefa I- DO PORODU

dla Ciebie:

- klapki (ewentualnie drugie pod prysznic)
- koszula lub długi t-shirt
- playlista z ulubioną muzyką
- gumka do włosów
- butelka z filtrem
- sok w butelce z dziubkiem
- lizaki, czekolada
- kosmetyczka- żel pod prysznic (może być ten, co dla dziecka), szampon, gąbka, szczotka i pasta do zębów, pomadka do ust, krem do twarzy, maszynka do golenia, krem z lanoliną na brodawki, pilniczek
- mały ręcznik do chłodzenia
- ręcznik szybkooschnący
- suszarka do włosów
- grzebień
- majtki poporodowe 2 szt.
- podpaski poporodowe np. Bella 2 szt.
- podkład na łóżko 90×60 cm
- koszula do karmienia
- szlafrok
- skarpetki

dla noworodka (w oddzielnej foliowej torebce):

- pieluszki tetrowe 5 szt.
- pieluszki jednorazowe 3 szt.
- mokre chusteczki (99% wody) 1 opakowanie
- krem przeciw odparzeniom np. Alantan
- body z krótkim rękawem i pajac r. 50 /56
- czapeczka bez wiązania
- skarpetki
- rożek
- ciepły kocyk

dla taty (polecam spakować do oddzielnego plecaka):

- maseczka chirurgiczna
- ubranie i obuwie na zmianę
- woda
- czekolada, kanapka
- aparat fotograficzny

## **Walizka Strefa II- PO PORODZIE**

dla Ciebie:

- maseczki chirurgiczne
- podkłady na łóżko 4 szt.
- majtki poporodowe 4 szt.
- podpaski poporodowe Bella Mama 2 op.
- koszula do karmienia 1-2 szt.
- stanik do karmienia 2 szt.
- skarpetki 2 pary
- wkładki laktacyjne 6 szt.
- Tantum Rosa 2 saszetki + butelka po wodzie
- mała lampka
- Ładowarka do telefonu
- słuchawki do telefonu
- ręcznik dla dziecka
- coś do zjedzenia na drugą kolację, np. wafle ryżowe, dżem, orzechy
- kubek termiczny
- herbata, cukier
- kubek i sztućce
- mały notes i długopis
- gumka na rękę wskazująca, z której piersi następane karmienie
- ubranie na wyjście ze szpitala
- foliowe woreczki na brudne rzeczy

Dla noworodka:

- podkłady na przewijak 40x60cm 4 szt.
- 4 zestawy body na krótki rękaw i pajacy
- 6 pieluszek tetrowych
- rożek
- ciepły kocyk

- rogal do karmienia

Jeśli szpital nie zapewnia, to weź ze sobą:

- płyn do kąpieli dla niemowląt w małej buteleczce
- gaziki jałowe 5×5 3 op. po 3 szt.
- sól fizjologiczna 3 ampułki
- Octenisept 50ml

## **inne przydatne rzeczy:**

- aparat TENS
- termoфор
- pończochy uciskowe
- laktator
- akcesoria do karmienia i mycia butelek jeśli nie będziesz karmić piersią
- okulary korekcyjne
- płyn do soczewek
- plastry do kinesiotaping
- niania elektroniczna
- zatyczki do uszu
- książka

Jeśli zdarzy się, że będziesz musiała zostać dłużej w szpitalu, a nie będzie miał kto Ci dowieźć rzeczy i nie będzie w szpitalu sklepiku (weekend/urlop) spakuj jeszcze:

- dodatkową koszulę i stanik do karmienia
- dodatkowe 3 zestawy body i pajacy
- dwa razy więcej podkładów, pod pasek i wkładek laktacyjnych
- herbatka z szalwii 6 torebek na czas nawału mlecznego

## **Przygotuj rzeczy do przywiezienia w dniu wyjścia**

- fotelik samochodowy
- ubranko wierzchnie i czapeczka, jeśli będzie chłodno lub wietrznie
- smoczek, jeśli droga będzie długa
- buty dla Ciebie