



Torba do porodu

DOKUMENTY:

- Dowód osobisty (paszport, karta pobytu lub inny dowód tożsamości ze zdjęciem)
- Karta przebiegu aktualnej ciąży
- Skierowanie do szpitala (jeśli otrzymałaś takowe od lekarza)
- Oryginalny (potwierdzony) wynik grupy krwi
- Wynik wymazu GBS (wymaz w kierunku paciorkowców z pochwy i odbytu)
- Wyniki USG I, II, III trymestru ciąży
- Wynik antygenu Hbs, HCV, WR (kiła, VDRL) i HIV
- Karty informacyjne z leczenia szpitalnego podczas obecnej ciąży
- Plan porodu
- Dodatkowe wyniki badań prenatalnych (w przypadku nieprawidłowości lub wad płodu)
- Dodatkowe wyniki, zaświadczenia od lekarzy specjalistów w przypadku, gdy są wymagane

PORÓD:

- koszula do porodu
- wygodna bielizna, majtki siateczkowe (minimum rozmiar większe)
- podkłady na łóżko 60x90
- wkładki poporodowe
- wygodne klapki (łatwe do umycia)
- woda butelkowana niegazowana (najlepiej w małych butelkach z ustnikiem) lub butelka filtrująca

Opcjonalnie:

- wysokokaloryczne, zdrowe przekąski, landrynki
- niefarmakologiczne pomoce łagodzenia bólu porodowego jak np.: piłki do masażu, termoфор, grzebień, chusta rebozo, olejki eteryczne, elektrody do TENS, własny aparat TENS
- czasomilacze, wiatraczek, gumka do włosów
- długopis
- pomadka ochronna na usta



Torba do porodu

POŁÓG: (standardowy pobyt to 2-3 dni)

- 2 koszule z funkcją karmienia
- 1-2 opakowania majtek siateczkowych (lub bawełniana, wygodna bielizna)
- podkłady poporodowe na łóżko 60x90
- wkładki poporodowe
- wkładki laktacyjne
- lanolina/maść na brodawki
- opcjonalnie okład żelowy chłodząco-grzejący na piersi, własny laktator, butelkę
- biustonosz laktacyjny (lub wygodny, dobrze podtrzymujący piersi, szczególnie obfite)
- klapki
- szlafrok
- woda butelkowana lub butelka filtrująca
- suche przekąski
- ulubiony kubek i własne sztućce opcjonalnie
- ładowarka do telefonu, słuchawki,
- przybory kosmetyczne (pasta, szczoteczka, szampon, żel pod prysznic, szczotka lub grzebień, dezodorant, ręczniki papierowe do osuszania krocza, żel/pianka ginekologiczna, suszarka do włosów, krem, pomadka, gumki do włosów)

NOWORODEK

- kilka sztuk pampersów (lub mała paczka, jeśli szpital ich nie zapewnia)
- 5-8 sztuk pieluch tetrowych
- chusteczki nawilżane
- krem do pielęgnacji pupy noworodka
- ubranka (niektóre szpitale zapewniają ubranka na czas pobytu) na wyjście lub więcej, gdy szpital ich nie zapewnia, np. 3 body, 3 pajacyki lub spodenki, sweterek/bluzka z długim rękawem, skarpetki i czapeczka w zależności od pory roku
- kocyk
- śpiworek lub rożek

Notatki