

Torba do szpitala

PRAKTYCZNA CHECKLISTA DLA PRZYSZŁEJ MAMY

Wydrukuj, odhaczaj i miej wszystko pod kontrolą – spokojnie czekaj na najpiękniejszy dzień!



1. DOKUMENTY I BADANIA

- dowód tożsamości
- karta ciąży
- najważniejsze wyniki badań: grupa krwi i czynnik Rh, HIV, WR, posiew w kierunku GBS, ostatni mocz, morfologia, wszystkie USG
- pozostałe badania w osobnej kopercie – nigdy nie wiadomo, co może być potrzebne
- jeśli szpital wymaga dodatkowych dokumentów – przygotuj je wcześniej



Wskazówka Mamabaja

Wszystkie dokumenty spakuj do jednej teczki lub koperty. Dzięki temu będą zawsze pod ręką.



2. RZECZY NA CZAS PORODU

- 2 koszule do porodu lub luźny, dłuższy t-shirt (jedna na poród, druga zaraz po porodzie)
- klapki pod prysznic
- pomadka do ust
- woda do picia z dzióbkiem
- ręcznik papierowy
- ulubiona muzyka lub słuchawki (jeśli lubisz)



Wskazówka Mamabaja

Koszulę na poród spakuj na samą górę torby – gdy akcja porodowa się rozpocznie, nie będziesz musiała jej szukać.



3. POBYT W SZPITALU – DLA MAMY

- 2 koszule nocne do karmienia (rozpinane)
- szlafrok
- skarpetki (3–4 pary)
- klapki i pantofle pod prysznic
- majtki poporodowe siateczkowe (wielorazowe)
- 2 duże ręczniki i 1 mniejszy (najlepiej ciemne)
- ręczniki papierowe
- podpaski poporodowe (długie) – 2 opakowania
- pasta i szczoteczka do zębów
- delikatny płyn do higieny intymnej
- żel pod prysznic bezzapachowy lub o delikatnym zapachu
- grzebień lub szczotka, gumki do włosów
- dezodorant bezzapachowy lub o delikatnym zapachu
- miękki biustonosz do karmienia (1–2 szt.)
- wkładki laktacyjne (ok. 14 szt.)
- podkład poporodowy duży (2 szt.)
- poduszka do karmienia
- telefon i ładowarka (najlepiej z długim kablem)
- powerbank
- woda mineralna (większa ilość)
- kubek, łyżeczka, cukier
- ulubiona herbata lub napój, który lubisz pić po porodzie
- laktator – może się przydać po cesarskim cięciu



Wskazówka Mamabaja

W szpitalu najważniejsza jest wygoda i praktyczność. Zabierz mniej, ale to, co naprawdę ułatwi Ci pobyt.



4. POBYT W SZPITALU – DLA MALUSZKA

- pieluszki jednorazowe (najmniejszy rozmiar) – cała paczka
- chusteczki nawilżane lub płatki higieniczne + miseczka
- maść ochronna do pielęgnacji pupy
- pieluchy tetrowe (ok. 5 szt.)
- pieluchy flanelowe (ok. 2 szt.)
- rożek
- kocyk
- ręcznik kąpielowy z kapturem
- delikatny emolient do kąpieli
- podkłady do przewijania (ok. 3 szt.)
- ubranka – spakuj pakietami: 1 pakiet na jeden dzień (oprócz powitalnego, weź jeszcze 3 pakiety)

Skład pakietu z ubrankami:

☀️ LATEM

- pajac
- body z krótkim rękawem
- 2 pary skarpetek (druga para przyda się na rączki)

❄️ ZIMĄ

- pajac
- body z długim rękawem
- 2 pary skarpetek



5. NA DROGĘ DO DOMU

- wygodny strój dla mamy
- wygodne obuwie
- ubranka dla maluszka odpowiednie do pogody
- fotelik samochodowy



MOJE NOTATKI



Zainspiruj się naszymi
koszulami do porodu
i karmienia

ZESKANUJ KOD QR
LUB WEJDŹ NA MAMABAJA.PL

Życzymy Ci powodzenia! ❤️

Spokojnego porodu, dużo siły, zdrowia i pięknych pierwszych chwil z Twoim Maluszkiem.

Jesteśmy z Tobą!

Zespół Mamabaja