

Torba do porodu

Odzież osobista:

- trzy koszule nocne, jedną krótką - do porodu, i dwie rozpinane z przodu – najlepiej z dużym rozpięciem lub specjalne dla kobiet karmiących.
- cienki szlafrok,
- kapcie i klapki pod prysznic,
- kilka par majtek - jednorazowe lub bawełniane,
- 2 biustonosze dla karmiących,

Środki higieny i kosmetyki:

- duże, chłonne podpaski,
- pasta i szczoteczka do zębów,
- szampon do włosów, mydło lub żel pod prysznic,
- szczotka, grzebień
- dwa ręczniki (kąpielowy i zwykły),
- papier toaletowy i papierowy ręcznik
- szare mydło lub płyn do higieny intymnej, podkłady na łóżko

Przedmioty dodatkowe:

- wkładki laktacyjne itp.,
- telefon komórkowy,
- ulubiona poduszka,
- dodatkowe leki, które przyjmujesz,
- własny kubek i sztućce,
- dwie butelki wody mineralnej niegazowanej: dużą i małą z ustnikiem.

Niezbędne rzeczy dla dziecka:

- pieluszki jednorazowe,
- chusteczki do pielęgnacji pośladków,

Niezbędne rzeczy dla Ojca (dotyczy porodów rodzinnych):

- buty na zmianę (klapki, kapcie),
- coś do jedzenia,

Informacje dodatkowe:

- należy zmyć lakier u rąk (kolor płytki paznokciowej jest ważną informacją o Waszym zdrowiu)
- nie zabieraj cennych przedmiotów (biżuterii, większej ilości pieniędzy itp.),