

1. DUŻA TORBA / WALIZKA

Dla mamy

- 2x duże ręczniki
- wkładki laktacyjne
- 2x staniki do karmienia
- lanolina
- ubrania do chodzenia po szpitalu
- przekąska
- herbata/kawa
- kubek
- sztućce
- chusteczki higieniczne

Dla bobaska

- pampersy
- chusteczki pielęgnacyjne dla niemowlaka
- podkłady poporodowe
- patyczki do nosa dla niemowlaka
- sól fizjologiczna
- krem do pupy

Torba na wyjście z rzeczami bobaska

- pajacyk
- czapeczka
- skarpetki
- kombinezon
- kocyk
- inne okrycie wierzchnie
- zamontowany fotelik w samochodzie :)

2. DOKUMENTY

- dowód osobisty
- karta ciąży
- ostatnia morfologia i badania moczu
- grupa krwi + czynnik Rh
- wynik GBS
- plan porodu

3. MAŁA TORBA

- koszula nocna
- majtki poporodowe siateczkowe
- opakowanie podkładow poporodowych
- klapki pod prysznic
- butelka wody albo dwie
- ładowarka do telefonu
- Kosmetyki podstawowe:
 - płyn do higieny intymnej
 - chusteczki do higieny intymnej
 - szczoteczka do zębów
 - szczotka do włosów
 - mydło do twarzy

Co warto mieć przygotowane w razie czego w domu

- aspirator
- laktator
- smoczki
- lampka nocna
- zawekowane jedzenie