

# Spakuj torbę do porodu z **MAMAHOOD**

Torba na salę porodową:

## Dla Mamy:

- koszula porodowa,
- kapcie,
- skarpetki,
- podpaski poporodowe,
- majtki siateczkowe,
- duży ręcznik kąpielowy,
- klapki,
- mały ręcznik do okładów,
- woda z dziubkiem i przekąski dla Ciebie,
- woda i przekąski dla osoby towarzyszącej,
- gumka do włosów,
- pomadka do ust,
- telefon z ładowarką,
- dodatkowo/ opcjonalnie: TENS, lewatywa, termofor, okłady żelowe, olejki do masażu, słuchawki i ulubiona playlista.

## Dla Dziecka:

- pajac (rozm. 56/62),
- body (rozm. 56/62),
- czapeczka,
- rożek,
- 1- 2 pieluchy tetrowe,
- 2-3 pampersy rozm. 1,
- mokre chusteczki.

## Dokumenty:

- dowód osobisty,
- karta ciąży,
- plan porodu,
- aktualne wyniki badań:
  - ostatnie USG,
  - ostatnia morfologia,
  - potwierdzony wynik grupy krwi,
  - wynik GBS,
  - dokumentacja dot. ewentualnych chorób ciąży.

Rzeczy na salę porodową spakuj  
do torby Mamahood



## Torba na oddział poporodowy:

### Dla Mamy:

- 3 koszule rozpinane do karmienia piersią,
- 2-3 staniki do karmienia piersią,
- cienki szlafrok,
- ręcznik kąpielowy,
- podkłady poporodowe - 1 opakowanie/ 5 szt.
- podpaski poporodowe - 2 opakowania,
- majtki poporodowe z siatki - 6 szt.,
- wkładki laktacyjne,
- lanolina lub inny krem do pielęgnacji sutków,
- kosmetyki,
- skarpetki,
- klapki i klapki (są przygotowane w torbie na salę porodową),
- telefon z ładowarką (są przygotowane w torbie na salę porodową),
- sztućce i kubek,
- laktator,
- rzeczy na wyjście ze szpitala (z czasu ciąży)

### Dla Dziecka:

- pajace 4 szt.,
- body 4 szt.
- czapeczki 2szt.,
- skarpetki 3 pary,
- duża pielucha/ otulacz,
- kocyk,
- pieluchy tetrowe 3 szt.,
- opakowanie pampersów rozm. 1,
- mokre chusteczki,
- krem przeciw odparzeniom,
- ubranko na wyjście ze szpitala (dopasowane do pory roku)

Rzeczy na oddział poporodowy spakuj  
do walizki na kółkach

