

Niezbędne dokumenty:

1. dowód tożsamości
2. karta przebiegu ciąży
3. oryginały wyników badań z okresu ciąży - najlepiej sprawdzić jakie dokumenty wymaga szpital, w którym planujemy rodzić (np. grupa krwi i Rh, morfologia i badanie moczu, HBS, WR, wyniki badań USG, inne istotne wyniki badań czy konsultacji). 801160 33
1. koszula nocna, której nie będzie ci żal ubrudzić
2. jednorazowa lewatywa, jednorazowa maszynka do golenia
3. pomadka ochronna do ust - wysuszają się podczas oddychania
4. woda mineralna niegazowana - mała z dziubkiem i 1,5l
5. "coś" miętowego gumy do żucia, mentosy, tik-taki
6. zegarek do określania czasu skurczów
7. aparat
8. woda termalna

Na okres poporodowy:

- 1 podkłady jednorazowe na łóżko o wymiarach ok. 60x60 cm
2. pieluchy w kształcie podpasek (2 opakowania po 30 szt. Maxi + Midi) - np. z firmy Hartmann
3. podpaski (2-3 opakowania)
4. [majtki](#) siateczkowe wielorazowe (3 szt.)
5. koszule nocne do karmienia (2 szt., najlepiej rozpinane z przodu)
6. szlafrok - nie kupować grubego, lepszy materiałowy, bo na porodówce ciepło
7. klapki pod prysznic
8. biustonosz do karmienia x2
9. maść na obolałe brodawki
10. butelkę po wodzie z dziubkiem i tantum rosa- do podmywania krocza.
11. wkładki laktacyjne - nie przesadzać z ilością, bo nie wszystkim są potrzebne
12. przybory toaletowe (żel pod prysznic, mydło w płynie po porodzie Hartmann, szampon, szczoteczka i pasta do zębów, szczotka do włosów, gumka do włosów, antyperspirant, pomadka nawilżająca do ust, maszynka do golenia, papier toaletowy)
13. ręczniki
14. sztućce, kubek
15. telefon i ładowarka
16. pieniądze na nieprzewidziane wydatki

DLA NOWORODKA DO SZPITALA

- 5 pieluch tetrowych
- 1 paczka pieluszek jednorazowych

- 10 opakowań gazików jałowych 5x5 cm
- 1 kocyk lub rożek
- 3 koszulki
- 3 pary śpiochów lub pajacyków
- 3 czapeczki
- 3 pary skarpetek
- 2 ręczniki frotte
- chusteczki nawilżające
- krem pielęgnacyjny na pośladki
- Gaziki nasączone spirytusem lub płyn do dezynfekcji pępka (np. Octenisept)

UBRANKA 56-68

1. Body kr. rękaw (10 szt.)
2. Body dł. rękaw (10 szt.)
3. Pajacyki (10 szt.), pajacyk cieplejszy x kilka
4. Śpioszki bawełniane (5 szt.)
5. kaftaniki ??

Poza tym z ubranek przydaje się:

1. Czapeczki osłaniające uszy i czoło (2 szt.)
2. Czapka ciepła (1-2 szt.)
5. Kombinezon zimowy na spacer (1 szt.) Najwygodniej jeżeli rozpinają się po całości i obie nogawki się rozpinają.

W DOMKU HIGIENA I PIELEGNACJA

1. łóżeczko
2. Osłonka na łóżeczko - niekonieczne przy noworodku
3. Pasujące bawełniane prześcieradła
4. Coś do spania (2 szt.) â “ rożek, śpiworek
5. Kocyk cieńszy i grubszy (min 2 szt.)
6. Pieluszki tetrowe (5-10 szt.)
7. Pieluszki flanelowe (2-3 szt.)
 - pieluszki bambusowe
8. Pieluszki jednorazowe - na początek warto mieć jedno opakowanie "1" i jedno "2"
9. Przewijak, podkłady do przewijania (jednorazowe)
10. Chusteczki nawilżone - można używać jedynie wody do pupy dziecka na początek, a chusteczki warto mieć na wyjścia, czy w awaryjnej sytuacji, ale dla takiej młodziutkiej skóry najlepsza jednak sama woda. â “ Babydream Calendula (Rossman), Hipp Babysanft Ultra Sensitiv lub Gentle Caring
11. Płatki kosmetyczne - takie kosmetyczne do przemywania pupy w domu wodą.. Nie muszą być specjalne dla niemowląt. Mogą być takie duże kosmetyczne.
12. Gaziki nasączone spirytusem lub płyn Octenisept - do przemywania kikuta pępowinowego i rozciętego krocza

13. Gaziki jałowe - do przemywania kikuta i do mycia oczek
14. Krem przeciw odparzeniom - w zależności od preferencji: bepanthen, linomag (biało-zielona tubka, broń boże ten z różową, on jest z cynkiem), Babydream Natural: Calendulacreme z Rossmanna, Alantan zielony, sprawdza się też mąka ziemniaczana, HiPP, Babysanft, Wundschutz Creme (Krem ochronny przeciw odparzeniom) sudocrem- to jest maść " lecznicza" gdy się pojawią jakieś zmiany na skórze, a nie " profilaktyczna" do smarowania tak na wszelki wypadek.
15. Płyn do kąpieli i mycia włosków - z tym też ostrożnie. Na początku najlepiej kąpać w wodzie, czasem można dolać olejek migdałowy, coś naturalnego. W przypadku jak skórka była naprawdę sucha, to wtedy dopiero emolienty. HiPP Babysanft: Pielęgnacyjny Płyn do Kąpieli lub Rossmann: Babydream:Pielęgnacyjny płyn do kąpieli lub Babydream Extrasensitive, Öl-Bad (Płyn do kąpieli z olejkiem migdałowym do skóry wrażliwej)
16. Odpowiedni krem na mróz lub słońce - HiPP, Babysanft, Krem ochronny na wiatr i niepogodę lub Rossmann, Babydream, Baby Wind- und Wettercreme (Krem chroniący przed zimnem i wiatrem) lub Weleda Nagietkowy balsam na wiatr i niepogodę lub Topfer, Babycare, Balsam dla niemowląt do skóry suchej
17. Coś do smarowania malucha: oliwka: Hipp BabySanf z ekologicznym olejkiem migdałowym BIO lub Oliwka pielęgnacyjna HiPP Babysanft lub Real Quality Oliwka pielęgnacyjna, balsam: Bubchen Calendula lub Pharmaceris Baby, Balsam nawilżający, Schlecker AS Baby, krem: HiPP Babysanft, Krem pielęgnacyjny do twarzy i ciała lub Ziółolek, Linomag, Bobo A+E, Krem dla dzieci i niemowląt lub Pharmaceris baby, Krem ochronno-kojący do twarzy dla dzieci, od chwili narodzin- nie jest konieczne
18. Małe nożyczki z zaokrąglonymi końcami lub obcinacz mały
19. Miękka szczotka do włosów - nawet jak dziecko nie ma włosków to często ma ciemieniuchę i trzeba wyczesywać. Naturalne potrafią uczulić, ale są delikatniejsze.
20. Delikatny proszek do prania + płyn do płukania - np. Dzidziuś, Jelp, Białe Jeleń, Lovela.
21. Aspirator
22. Sól fizjologiczna- do przemywania oczek, noska itp. Warto w jakiejś internetowej aptece kupować, tak samo jak gaziki jałowe
23. Patyczki do usz do nosa + roztwór wody morskiej do pielęgnacji - najlepszy, to katarrek, frida lub inny.zu - należy korzystać "rozsądnie". Niektóre szkoły mówią, że lepiej użyć gazika, a najlepiej palca.
24. Wanienka - dobra na stojaku.
25. Ręczniki (2 szt.)
26. Smoczek (2 szt.)
27. Pojemniki na wszystkie potrzebne akcesoria - wiszący lub stojący blisko przewijaka
28. [Termometr](#) - np. bezdotykowy np. Microlife NC100 albo Beurer FT90
29. Ziołowe herbatki- (koper, rumianek) na kolkę. Można dokupić w razie potrzeby. Dzieci karmione piersią nie zawsze chcą herbatkę.

KARMIENIE

1. Wkładki laktacyjne dla mamy - nie przesadzać z ilością, bo nie wszystkim są potrzebne

2. Laktator - są ręczne i elektryczne. To jaki będzie potrzebny okaże się dopiero po porodzie. Jeżeli więc mieszka się w miejscu gdzie można takie rzeczy zdobyć od ręki to warto poczekać z zakupem. Przed tylko wybrać konkretne modele dla obu typów. np. [Medela](#) Mini Electric lub droższy Swing, Lovi Prolactis, Canpol Babies ręczny Basic 12/205, Akuku ręczny
3. Krem na popękane brodawki -np. Bepanthen, a najlepiej maść [Lansinoh](#) HPA na bazie lanoliny lub Rossmann, Babydream fur Mama, Maść do pielęgnacji brodawek sutkowych
4. Poduszka do karmienia - niektórzy cenią, niektórzy nie lubią. np. rogal z Motherhood ten sam, co do spania w ciąży
5. Butelka o pojemności 125 ml ze smoczkami o najmniejszym przepływie 0+ - nie warto kupować dużo bo nie wiadomo czy będzie potrzebne, a jeżeli tak to czy przypasuje akurat taki dziecku. â “ 4 szt.
6. Szczotka do mycia butelek i smoczków
7. Biustonosz do karmienia - uwaga, rozmiar biustu może się znacząco zmienić po porodzie (kilka dni)
8. Podgrzewacz do butelek - podobnie jak z laktatorem warto poczekać z zakupem do momentu gdy będzie potrzebny
9. Śliniaki
10. Woreczki/pojemniki do przechowywania i zamrażania pokarmu - To jaki będzie potrzebny okaże się dopiero po porodzie. Jeżeli więc mieszka się w miejscu gdzie można takie rzeczy zdobyć od ręki to warto poczekać z zakupem.