

WYPRAWKA DLA MAMY I NOWORODKA

DOM

- ☐ wózek z gondolą
- ☐ łóżeczko/dostawka (pomiń, jeżeli planujecie współspanie)
- ☐ materac (średnio-twardy H2/H3, nowy, lateksowy)
- ☐ prześcieradło na gumkę 3 szt. + ochroniacz wodoodporny
- ☐ przewijak
- ☐ prześcieradło na gumce na przewijak 3 szt.
- ☐ wanienka + stojak (odpowiedni do Twojej wysokości)
- ☐ termometr bezdotykowy z opcją pomiaru temperatury płynów
- ☐ ręcznik z kapturkiem 2 szt.
- ☐ pieluchy tetrowe 10 szt.
- ☐ pieluchy flanelowe 5 szt.
- ☐ ulewajki (30x30cm) np. bambusowe 5 szt.
- ☐ śpiworek do spania (zalecany w prewencji SIDS)
- ☐ ubrania dla dziecka - od rozmiaru 56, min. 7 kompletów
- ☐ kocyk (2-3 szt.) - wełna merino, bawełniany lub bambusowy

HIGIENA

- ☐ jałowe gaziki
- ☐ duże płatki kosmetyczne
- ☐ sól fizjologiczna w ampulkach
- ☐ woda morską do nosa
- ☐ aspirator do nosa
- ☐ szczoteczka do włosów z miękkim włosiem
- ☐ nożyczki do paznokci/cążki/pilnik
- ☐ płyn lub proszek do prania ubrań
- ☐ woreczki do mrożenia pokarmu
- ☐ olej ze słodkich migdałów i/lub płyn do kąpieli dla niemowląt
- ☐ krem z filtrem UV / krem na mróz
- ☐ patyczki higieniczne
- ☐ preparat do odkażania (Granusept, Microdacyna)

Opcjonalnie*

- ☐ butelki do karmienia (2 szt.)
- ☐ smoczek uspokajacz (roz. 0-6)
- ☐ laktator

*dlaczego opcjonalnie?

Jeżeli planujesz karmienie piersią - butelki do karmienia i smoczek mogą okazać się zbędne. Dodatkowo te akcesoria najlepiej dobrać jest dla dziecka - co możemy zrobić dopiero po porodzie. :)

Laktator - zalecam zakup **nowego**, a najlepiej skonsultować wybór z położną/edukatorem ds. laktacji/CDL, która dobrać dla Ciebie odpowiedni sprzęt.

PORÓD

- ☐ dokumenty: dowód osobisty, karta ciąży, wyniki badań, plan porodu
- ☐ skarpetki
- ☐ koszula do karmienia lub koszula rozpinana
- ☐ gumowe klapki
- ☐ pomadka ochronna
- ☐ żel pod prysznic
- ☐ maszynka do golenia
- ☐ ręcznik
- ☐ butelka filtrująca na wodę
- ☐ przekąski na czas porodu (musy owocowe, batony, lizaki)
- ☐ pierwsze ubranko dla dziecka (body, pajacyk, czapeczka)+pampers
- ☐ chusteczki nawilżane
- ☐ olejki do aromaterapii (wybrane i przetestowane w ciąży)
- ☐ słuchawki i/lub głośnik i playlista porodowa
- ☐ podkłady higieniczne na łóżko (60x90cm) i podpaski
- ☐ przekąski, woda, ubrania na zmianę (lub jednorazowy zestaw ubrań), klapki – dla **osoby towarzyszącej** w porodzie

PO PORODZIE

Dla Mamy

- ☐ majtki siateczkowe 4 pary
- ☐ podkłady(podpaski) poporodowe 2 op.
- ☐ podkłady higieniczne na łóżko (60x90cm) 2 op.
- ☐ wkładki laktacyjne (kilka sztuk)
- ☐ staniki do karmienia 2 szt. (np. miękkie, sportowe staniki)
- ☐ koszule do karmienia 2 szt.
- ☐ poduszka do karmienia (opcjonalnie)
- ☐ szlafrok
- ☐ ręcznik 2 szt.
- ☐ kosmetyczka
- ☐ lanolina 100% na brodawki, kompresy Multi-Mam
- ☐ sztućce, kubek
- ☐ ładowarka do telefonu, powerbank
- ☐ ręczniki papierowe (do osuszania krocza/rany po c.c.)
- ☐ przekąski

PO PORODZIE

Dla Dziecka

- ☐ krem na pośladki (np. Linomag zielony, Bepanthen)
- ☐ opakowanie pieluszek w rozmiarze 1
- ☐ komplet ubranek dla noworodka 3 szt.
- ☐ rożek (lniany, bawełniany)
- ☐ pieluchy tetrowe (5 szt.)
- ☐ chusteczki nawilżane

DZIEŃ WYPISU

- ☐ ubranie dla Mamy na wyjście
- ☐ ubranie dla dziecka - dostosowane do pory roku
- ☐ fotelik samochodowy

POLECAJKI

inhalator Flaem LightNeb

aspirator do nosa Nosiboo Pro

płatki kosmetyczne duże na wagę [KLIK](#)

przy odparzeniach pośladków u dziecka - maść

pięciornikowa/Tormentalum

Strony Internetowe

www.pantabletka.pl

www.hafija.pl