

## Wyprawka do szpitala, czyli co tak naprawdę potrzebujesz mieć przy sobie.

### DLA MAMY:

- Poczucie bezpieczeństwa,
- Wsparcie osoby towarzyszącej,
- Woda,
- Dokumenty
  - ✓ dokument tożsamości,
  - ✓ karta ciąży,
  - ✓ wyniki badań,
  - ✓ plan porodu,
- koszula / sukienka do porodu,
- koszula / piżama do karmienia,
- podpaski poporodowe,
- biustonosz do karmienia piersią,
- wkładki laktacyjne,
- przekąski,
- szczoteczka do zębów i pasta,
- grzebień / szczotka i gumki do włosów,
- muzyka na płycie CD / mp3
- ładowarka do telefonu,
- świececzki,
- olejek eteryczny (jaśmin, róża, szałwia lub lawenda)
- afirmacje porodowe,
- ręczniki 3szt (dwa kąpielowe, jeden mniejszy),
- bluzka, w której chodziłaś wcześniej, aby dzidzius w razie komplikacji mógł mieć Twój zapach przy sobie (zalecane przy wcześniakach)
- kosmetyczka z najpotrzebniejszymi rzeczami (żel pod prysznic, szampon)

## **DLA NOWORODKA:**

- pieluchy (mogą być wielorazowe),
- mokre chusteczki,
- pieluszki tetrowe,
- body x3,
- pajacyki x3,
- czapeczka,
- kocyk,
- kombinezon ( jeśli rodzisz chłodną porą roku),
- fotelik samochodowy (nosidełko)

## **DLA TATY:**

- woda,
- napój orzeźwiający (coca cola, sok pomarańczowy),
- przekąski (w tym coś słodkiego),
- tabletki przeciwbólowe (paracetamol, ibuprofen),
- gumy do żucia,
- pieniądze (na parking, do automatów z kawą, na jedzenie),
- koszulka, w której wcześniej chodziłeś, tak aby miała Twój naturalny zapach,
- pasta i szczoteczka do zębów,
- telefon i ładowarka,
- aparat fotograficzny,
- jej ulubiony męski perfum,
- papier toaletowy,
- ręcznik,
- bokserki na zmianę (gdybyś wszedł z partnerką do basenu),

## CZEGO NIE KUPUJEMY, JEŚLI CHCESZ DBAĆ NATURALNIE O HIGIENĘ DZIECKA I KARMIĆ PIERSIĄ:

- butelek,
  - smoczków,
  - mleka modyfikowanego,
  - podgrzewacza do butelek,
  - sterylizatora do butelek,
  - maszyny do robienia mleka (!?- kto to w ogóle wymyślił i po co)
  - nakładek na sutki,
  - maści, kremów do pupy,
  - octaniseptu, fioletu,
  - sudocremu, benpantenu, linomacu, i innych podobnych,
  - preparatów do kąpieli dziecka,
  - kremów i oliwek dziecięcych.
- Chcesz wiedzieć dlaczego? Napisz do mnie, pogadamy 😊


### KONTAKT:


*Agnieszka Pluta- Szkaradek*

+44 7401203737

[animator.office@gmail.com](mailto:animator.office@gmail.com)

[www.polskaszkoalarodzenia.co.uk](http://www.polskaszkoalarodzenia.co.uk)

polskaszkoalarodzeniauw 

polska\_doula\_luton 



# CHECKLISTA RZECZY DO PORODU DOMOWEGO:

- Spokój, Poczucie pewności siebie i bezpieczeństwa,
- Akceptacja swojego ciała,
- Wiara we własne możliwości,
- Asertywność,
- Woda w butelkach z dziubkiem,
- Przekąski,
- Świecek,
- Afirmacje,
- Plan Porodu (np. w formie graficznej),
- Ręczniki,
- Podkłady poporodowe (taniej wychodzą te dla szczeniaków),
- Sitko,
- Basen (może być basen dziecięcy, ogrodowy z głębokością zakrywającą brzusek w pozycji siedzącej),
- Folia malarska (do zabezpieczenia kanapy, dywanu),
- Kwiaty 😊
- Olejki eteryczne (Jaśmin, róża, szaflwia lub lawenda),
- Przygotowana torba do szpitala,
- Dokumenty na wierzchu,
- Ważne numery telefonu,
- Twój adres napisany wyraźnie na kartce,
- Położna / Doula
- Opiekunka do starszych dzieci,
- Numer telefonu TAXI.

## KONTAKT:


*Agnieszka Pluta- Szkaradek*

+44 7401203737

[animator.office@gmail.com](mailto:animator.office@gmail.com)

[www.polskaszkoalarodzenia.co.uk](http://www.polskaszkoalarodzenia.co.uk)

polskaszkoalarodzeniauw 

polska\_doula\_luton 



Całość prezentowanej strony internetowej stanowi własność Polskiej Szkoły Rodzenia w UK i jest utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody właściciela Polskiej Szkoły Rodzenia w UK, Agnieszki Pluta-Szkaradek. Materiały zawarte na niniejszej stronie mogą być wykorzystywane lub rozpowszechniane jedynie w celach informacyjnych oraz wyłącznie z notą o prawach autorskich oraz ze wskazaniem źródła informacji.