

## Co można zabrać ze sobą do porodu:

### **DOKUMENTY:**

- dowód osobisty
- karta ciąży
- dowód ubezpieczenia
- oryginalny wynik grupy krwi i czynnika Rh
- aktualne wyniki badań laboratoryjnych
- karty wypisowe z ewentualnych pobytów w szpitalu w trakcie ciąży
- plan porodu

### **MAMA:**

- trzy koszule (jedna do porodu, dwie rozpinane do karmienia piersią)
- jednorazowe podkłady na łóżko 60x90 cm – 10 sztuk
- podkłady higieniczne po porodzie (duże podpaski poporodowe) – 2 opakowania
- majtki jednorazowe
- szlafrok, skarpetki
- biustonosz dla mamy karmiącej piersią
- 2-3 ręczniki kąpielowe
- przybory toaletowe
- kapcie, klapki pod prysznic
- kubek, sztućce
- woda mineralna niegazowana
- ulubiona muzyka na nośniku
  
- **dodatkowo do porodu w wodzie:** górę ze stroju kąpielowego lub krótki top i 2 duże ręczniki

### **NOWORODEK:**

- pampersy – 1 opakowanie
- chusteczki nawilżające

- krem nawilżający
- szpital zapewnia ubranka dla dziecka

**OSOBA TOWARZYSZĄCA:**

- obuwie zmienne
- jednorazowe ubranko
- napoje, przekąski