**TORBA DO SZPITALA**

Dokumenty:

* dowód tożsamości,
* karta przebiegu ciąży,
* skierowanie do szpitala (jeśli zostało wystawione),
* NIP pracodawcy.

Wyniki badań:

* grupa krwi i czynnik Rh (oryginał),
* ostatnia morfologia i badanie moczu,
* wyniki badań diagnostycznych, zgodnie z aktualnym kalendarzem badań ciężarnych,
* wynik ostatniego badania USG,
* wynik posiewu z przedsionka pochwy i odbytu GBS, wykonanego po 35 tygodniu ciąży,
* inne istotne wyniki badań i konsultacji, np.: konsultacja okulistyczna, kardiologiczna itp.,
* karty informacyjne z poprzednich pobytów szpitalnych.

Na czas porodu:

* ubranie dla mamy (1 lub 2 koszule, szlafrok, ciepłe skarpetki, kapcie, gumowe klapki pod prysznic),
* wygodne ubranie dla taty, klapki,
* jednorazowe pieluchy w kształcie podpasek,
* jednorazowe chusteczki,
* gumka do włosów, spinki,
* pielucha lub bawełniana chusteczka do przecierania twarzy, okładów,
* piłka „jeżyk” lub dwie piłki tenisowe włożone do skarpetki (do masażu okolicy lędźwiowej),
* pomadka nawilżająca do ust,
* olejek lub oliwka do masażu i ulubione olejki aromaterapeutyczne,
* niegazowana woda mineralna,
* klapki dla osoby towarzyszącej.

Dla mamy po porodzie:

* koszule z rozcięciem, wygodne do karmienia – 2 sztuki,
* majtki, najlepiej siatkowe, jednorazowe – 6 par,
* przybory toaletowe, kosmetyki, klapki pod prysznic,
* poporodowe duże podpaski,
* ręczniki – 2 sztuki,
* staniki do karmienia – 2 sztuki, wkładki laktacyjne,
* kubek, sztućce.

Dla dziecka na trzydniowy pobyt w szpitalu:

* najmniejszy rozmiar jednorazowych pieluch,
* pieluchy tetrowe – 4 sztuki,
* mokre chusteczki dla niemowląt.

Na powrót do domu:

* ubrania dla mamy (pamiętaj, że Twój brzuch nie od razu stanie się płaski),
* odpowiednie do pogody ubranko dla dziecka,
* fotelik samochodowy (nosidło) dla noworodka.

Proszę pamiętać o:

* pozostawieniu cennej biżuterii w domu,
* zmyciu lakieru z paznokci rąk i nóg (zabarwienie płytki paznokciowej jest ważną informacją o stanie zdrowia) oraz skróceniu paznokci – ułatwi to opiekę i pielęgnację maleństwa.