

**TORBA**

**DO PORODU**

**w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku**

**LISTA DLA MAMY, TATY I DZIECKA**

***3-4 tygodnie przed planowanym terminem porodu spakuj torbę z następującymi rzeczami:***

**DLA SIEBIE:**

* 2 koszule do karmienia piersią ( koszulę do porodu zapewnia szpital)
* szlafrok, ręczniki, kapcie, klapki pod prysznic
* 2 biustonosze do karmienia piersią
* majtki jednorazowe siateczkowe ( nie flizelinowe!)
* 3-4 podkłady higieniczne 60x60
* Kosmetyki oraz przybory toaletowe
* woda mineralna niegazowana lub butelka z filtrem
* przekąski energetyczne (suszone owoce, musy owocowe)
* pomadka ochronna, ładowarka do telefonu
* dowód tożsamości, karta ciąży i badania z okresu ciąży

**PAMIĘTAJ RÓWNIEŻ O:**

* pozostawieniu cennej biżuterii w domu
* zmyciu lakieru z rąk i nóg ( kolor płytki paznokciowej jest ważną informacją o Twoim stanie zdrowia) i skróceniu paznokci- będzie Ci łatwiej zajmować się dzieckiem

**DLA DZIECKA:**

* 1 opakowanie pampersów w rozmiarze 0 lub 1 ( min. 8 sztuk na dobę)
* 2 opakowania chusteczek nawilżanych ( rekomendujemy tzw. „wodne” chusteczki, które zawierają w swoim składzie głównie wodę)
* krem do pielęgnacji okolicy okołopieluszkowej (na wypadek wystąpienia zaczerwienienia/ stanu zapalnego skóry pośladków)
* smoczek uspokajacz - jeśli zgodnie z wolą mamy miałby być używany. Smoczek powinien być przygotowany do użycia (umyty, wysterylizowany, bądź wyparzony, schowany w ochronnym opakowaniu).

*Na czas pobytu w szpitalu zapewniamy:*

* *ubranka dla noworodka*
* *laktator*
* *butelki i smoczki do karmienia*
* *podpaski poporodowe dla mamy*

**W dniu wypisu każdy noworodek otrzymuje rożek niemowlęcy z logo Szpitala!**

**DLA TATY ( DOTYCZY PORODÓW RODZINNYCH):**

* wygodne ubranie i buty na zmianę (obowiązują także do kangurowania po cięciu cesarskim)
* jeśli planowane jest cięcie cesarskie i tata wyraża chęć „ kangurowania” noworodka wygodna będzie rozpinana koszula
* coś do jedzenia i picia
* telefon komórkowy, ładowarka, aparat fotograficzny
* **monetę 2 zł do otwierania szafki**; przed Blokiem Porodowym do dyspozycji osoby towarzyszącej jest indywidualna szafka zamykaną na klucz, w której można schować ubranie wierzchnie i inne rzeczy osobiste