



- ♥ **DOWÓD OSOBISTY**
- ♥ **ORYGINAŁ GRUPY KRWI / KREWKARTA**
- ♥ **KARTA CIĄŻY**
- ♥ **WYNIK GBS, HBS, WR / INNE WYNIKI**
- ♥ **PLAN PORODU**
- ♥ **OKULARY / SOCZEWKI KONTAKTOWE**

- ♥ **TELEFON, SŁUCHAWKI**
opcjonalnie

- ♥ **ŁADOWARKA / POWERBANK**

- ♥ **2-3 KOSZULE / PIŻAMY DO KARMIENTA**

- ♥ **SZLAFROK**
opcjonalnie

- ♥ **SKARPETKI**
opcjonalnie

- ♥ **UBRANIE NA WYJŚCIE** jeżeli będziesz po cc to latem sprawdzi się sukienka, a w chłodne dni elastyczne/luźne getry/dresy z wysokim stanem

- ♥ **JEDNORAZOWE MAJTKI SIATECZKOWE** 3-4 pary
będą wystarczające

- ♥ **RĘCZNIK KĄPIELOWY + RĘCZNIK DO RĄK**

- ♥ **PAPIER RĘCZNIKOWY /CHUSTECZKI**

- ♥ **PODPASKI PORODOWE / PODKŁADY** zazwyczaj wystarcza jedno opakowanie. W oddziałach położniczych podpaski są również dostępne

- ♥ **PODPASKI CHŁODZĄCE**
opcjonalnie

- ♥ **PODKŁADY HIGIENICZNE NA SEDES**

- ♥ **DELIKATNY ŻEL MYJĄCY Z NEUTRALNYM PH**
- ♥ **KOSMETYKI DO TWARZY / MAKIJAŻU**
- ♥ **KOSMETYKI** to co używasz na co dzień, najlepiej sprawdzą się małe/podróżne opakowania.
- ♥ **KOSZULA / SUKIENKA DO PORODU KAPCIE /**
- ♥ **KLAPKI + KLAPKI POD PRYSZNIC**
- ♥ **GUMKA DO WŁOSÓW / OPASKA**
- ♥ **BALSAM DO UST** jak weźmiesz lanoline to sprawdzi się zarówno na usta, brodawki sutkowe i na pupę malucha
- ♥ **MGIEŁKA DO SCHŁODZENIA TWARZY**
opcjonalnie
- ♥ **GADŻETY PORODOWE** piłka / duoball do masażu, worek z pestek wiśni, kompresy, chusta, tens, olejki eteryczne np. lawenda, mięta, szatwia muszkatołowa, pomarańcza
-
- ♥ **WODA DO PICIA / BUTELKA Z FILTREM**
- ♥ **MAŁE PRZEKĄSKI** najlepiej sprawdzają się batony musli, suszone owoce (o ile nie masz cukrzycy) gorzka czekolada. Warto pamiętać o jedzeniu dla partnera, poród może długo trwać.
-
- ♥ **SZCZOTECZKA I PASTA DO ZĘBÓW**
- ♥ **ANTYPERSPIRANT**
- ♥ **SZCZOTKA DO WŁOSÓW**
- ♥ **SUSZARKA DO WŁOSÓW**
opcjonalnie
- ♥ **BIUSTONOSZ DO KARMIENTA**
- ♥ **WKŁADKI LAKTACYJNE 3-4 PARY**
- ♥ **KOMPRESY MULTI MUM / LANOLINA**

♥ **LAKTATOR , WORECZKI DO STERYLIZACJI** małą gąbkę lub szczotkę do czyszczenia butelki od laktatora lub butelki do karmienia oraz płyn do mycia butelek (możesz przelać do małej butelki podróżnej)

♥ **CHUSTECZKI WODNE DLA DZIECKA**

♥ **PŁATKI KOSMETYCZNE**

♥ **KREM DO OKOLICY PIELUSZKOWEJ** wybierz krem natłuszczająco-pielęgnacyjny bez tlenu cynku

♥ **UBRANIE DLA DZIECKA NA WYJŚCIE**

♥ **BUTELKA DO KARMIENIA** jedynie jeżeli zamierzasz karmić butelką, weź ze sobą swoją - mleko modyfikowane jest dostępne w oddziale

♥ **DODATKOWO:**

- ♥ Możesz np. wziąć ze sobą niedużą pieluszkę muślinową/bambusową/ tetrową, którą możesz wcześniej otulić siebie lub trzymać chwilę w okolicy piersi tak aby maluch czuł Twój zapach jeżeli akurat się nie przytulacie.
- ♥ Jeżeli będziesz mieć miejsce w torbie/walizce możesz zabrać też dodatkową poduszkę typu jasiek.
- ♥ Ubranie ochronne dla osoby towarzyszącej (można kupić w aptece lub sklepie medycznym. Czasami dany oddział ma dostępną odzież na miejscu).