

Kórházi csomag szülőszobára

Dokumentumok

- a kismama iratai: személy igazolvány, lakcím kártya (ezeknek sokszor elég a fénymásolata!), TAJ kártya
- házassági anyakönyvi kivonat vagy apasági elismerő nyilatkozat
- terhességi kiskönyv
- terhességgel kapcsolatos összes vizsgálati eredmény, lelet (előre rendezve a legfrissebbeket!)

Ruhák

- ujjatlan hálóiing vagy hosszabb póló, tunika, amiben vajúdni szeretnél
- zokni, ha fázós a lábad
- bikini felső - ha szeretnél kádban/zuhany alatt vajúdni és ebben érzed magad komfortosan
- strandpapucs, amiben akár a zuhanyzót is igénybe veheted
- 2-3 db bugyi (amit nem sajnálsz, ha tönkre megy) TENA Lady extra betéttel vagy 3-5 db egyszer használatos pelenkabugyi
- kényelmes és szellős ruha a kísérőnek papucssal (szülőszobán meleg lesz)
- egyszer használatos steril ruha a kísérőnek (gyógyszertárakban vagy kórházi automatákban kapni)

Egyéb

- buborékmentes víz/sportital/üdítő
- valami gyorsan felszívódó szénhidrát a vajúdáshoz, amit szeretsz: csoki, szőlőcukor, keksz, stb.
- fényképezőgép vagy mobil jó kamerával
- vajúdást segítő zene/illóolaj/kendő
- szülés utánra is készülj: sok folyadék és némi étel, amivel még az aranyóra alatt erőre kapsz

Kórházi csomag az újszülött osztályra

Ruhák

- hálóing vagy pizsama, amiben tudsz majd szoptatni
- köntös
- papucs, aminek a talpát le tudod majd fertőtleníteni hazamenetel után vagy amit nem sajnálsz kidobni
- bugyiból kényelmes, laza fazon
- kényelmes ruha a hazameneteledhez
- egy nagy törölköző + kisebb törölközők/papírtörölkők az intim területre

Tisztálkodás

- Tena Lady Extra vagy pelenkabugyik az első 1-2 napra, utána sima éjszakai szárnyas betét is elég
- WC ülőkére helyezhető papírülöke vagy fertőtlenítő kendő, amivel áttöröd a deszkát, mielőtt ráülsz
- puha WC papír
- tusfürdő,
- dezodor
- arcápolók
- fogkrém, fogkefe, fogselyem
- hajszárító, sampon, fésű, egyéb hajápolók
- papírzsebkendő
- fertőtlenítő szappan/gél

Szoptatás

- mellbimbóvédő krém, amit nem szükséges lemosni
- szoptatásra alkalmas hálóing vagy (pizsama)felső
- néhány darab melltartóbetét: mosható vagy eldobható

Baba

- újszülött méretű pelenka 20 db
- babapopsitörölő kendő
- babapopsi krém
- néhány db textil pelus (büfiztetéshez, pelenkázóra alátétnek)
- egy szett ruha a hazamenetel napjára (ha kérsz újszülött fotózás, akkor arra is gondolva pakolj ruhát)
- pici pamutkesztyűk, ha hosszú körömmel születne a baba (ne karmolja össze az arcát)

Egyéb

- mobiltelefon + töltő
- várandós vitamin, amit eddig szedtél – folytasd a szedését, hogy minél hamarabb erőre kapj és a szoptatással se merüljenek ki a vitamin raktáraid
- evőeszközök, kistányér, pohár, szalvéta, olyan kulacs, amiből fekvő is tudsz inni vagy szívószál
- az evőeszközök elmosásához szivacs és egy kis mosogatószer, szárazra törléshez konyharuha vagy papírtörő
- emésztést könnyítő ételek, italok + valami finomság, amivel kényeztetheted magad
- haslekötő, ha császármetszésed lesz
- könyv vagy tablet, amivel tudsz kényelmesen olvasni
- minden napra egy friss mosható szájmaszk vagy eldobható orvosi maszk

Kórházanként eltér a gyakorlat, hogy mennyi minden kell bevinni a babának és anyukájának, ezért mindig kérdezd meg az általad választott intézményt a helyi szokásokról.

Könnyű szülést és boldog babázást kíván a Szülőverzum! :)



További hasznos tippekért és inspiráló tartalmakért kövess minket a közösségi médiában!
(Telefonod kamerájával nézd meg ezt a QR kódot!)

