



WYPRAWKA DO PORODU

Co przygotować przed porodem w domu, w szpitalu
oraz dla noworodka

1. Pakiet poporodowy (kraampakket)
2. Poród w domu — dodatkowe potrzeby
 3. Torba do szpitala
 4. Wyprawka — ubrania
5. Wyprawka — higiena i kosmetyki
6. Pokój dziecka i karmienie

WYPRAWKA DO PORODU

Poniżej znajdziesz listę rzeczy, która będzie Ci potrzebna w czasie porodu i po porodzie. Zdobyć niektórych z nich, może być niemożliwe w niedzielę do południa, dlatego warto jest zgromadzić je w domu w trakcie kompletowania wyprawki. Jest to jedynie informacja, jeśli coś jest dla Ciebie niejasne — zapytaj o to swoją położną podczas wizyty.

PAKIET POPORODOWY (KRAAMPAKKET)

Pakiet poporodowy możesz otrzymać od swojego ubezpieczyciela po przedstawieniu zaświadczenia od położnej o ciąży. W zależności od ubezpieczyciela, wysokości wykupionego pakietu dodatkowego, kraampakket możesz uzyskać bezpłatnie lub będzie on dostępny za dodatkową dopłatą. Można skompletować go również samodzielnie, lub kupić gotowy (sklepy internetowe, punkty medyczne). Proszę koniecznie sprawdzić, czy jest w nim wszystko czego będziesz potrzebowała:

- 5 podkładów higienicznych na łóżko (wymiary około 60x90 cm)
- 2 opakowania sterylnej gazy (16x16 cm)
- 1 sterylny klips do pępowiny
- 1 opakowanie waty bawełnianej higienicznej
- Mydło w płynie dezynfekujące
- Butelka alkoholu 70% (pojemność ~100 ml)
- 2 paczki podpasek (zwykłe)
- 2 paczki podpasek poporodowych (duże)
- 1 prześcieradło jednorazowe (foliowe)
- 2 pary majtek siatkowych (jednorazowe)

PORÓD W DOMU — DODATKOWE POTRZEBY

- 2 duże podkłady chłonne z gumką (kraammatrasjes)
- 5 podkładów higienicznych na łóżko (wymiary około 60x90 cm)
- Wodoodporna ochrona materaca (wodoodporne prześcieradło)
- 1 paczka podpasek poporodowych
- 1 opakowanie soli (do wyprania ewentualnych plam po porodzie)
- Worki na śmieci
- Rolka papieru toaletowego / ręcznika kuchennego
- 2 wiaderka z uchwytem (na odpady — pojemność 10 litrów)
- 1 dodatkowa lampa o mocy 100W lub lampka stołowa (światło białe)
- Oświetlenie awaryjne (mocna latarka na baterie)
- 1 miska (duża, plastikowa)

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJESZ?

- 2 termometry elektroniczne (jeden dla dziecka, drugi dla Ciebie)
- 1 dodatkowy komplet pościeli
- Fotelik samochodowy dla noworodka
- Torba do szpitala (nawet jeśli planujesz poród domowy)

WYPRAWKA DO PORODU

TORBA DO SZPITALA

Dla siebie:

- Dokumenty! Karta ciąży, dokument tożsamości
- Koszula nocna
- Szlafrok
- Biustonosz do karmienia
- Wygodna koszula/koszulka do porodu
- Wygodne ubrania po porodzie
- Klapki (które możesz używać pod prysznicem)
- Przybory toaletowe
- Coś do czytania
- Telefon komórkowy i ładowarka
- Aparat fotograficzny
- Pieniądze, również monety
- Cukierki do ssania
- Napój

Dla noworodka:

- Ubrania dla dziecka na wyjście ze szpitala (adekwatne do pory roku)
- Kurtka/kombinezon i czapeczka (adekwatna do pory roku)
- Kocyk
- Fotelik samochodowy

WYPRAWKA DLA NOWORODKA — UBRANIA

- Body z krótkim rękawem lub bez rękawów — 6 szt. rozmiar 50/56, 6 szt. rozmiar 62/68
- Pajacyk — 4 szt. rozmiar 50/56, 4 szt. rozmiar 62/68
- Skarpetki — 5 par
- 3 cienkie czapeczki
- 1 lub 2 ciepłe czapeczki
- 3 bluzy lub sweterki
- 3 pary spodenek z luźną gumką

(Wybieraj ubranka które z łatwością założysz swojemu dziecku. Unikaj zapięć na plecach i sztucznych domieszek materiałów — najwygodniejsze są ubranka w 100% bawełniane.)

WYPRAWKA DLA NOWORODKA — ARTYKUŁY HIGIENICZNE I KOSMETYKI

- Płyn do kąpieli
- Oliwka
- Krem na odparzenia (Bepanthen)
- Chusteczki nawilżane
- Pieluchy jednorazowe rozmiar 1 (2 paczki)
- Pieluchy jednorazowe rozmiar 2 (2 paczki)
- Pieluchy flanelowe (6 szt.), tetrowe (6 szt.)
- Szczotka do włosów i grzebień
- Aspirator do nosa
- Ręczniki kąpielowe (najlepiej z kapturkiem, 2 szt.) — łącznie 5 szt.
- Nożyczki do paznokci z zaokrąglonymi końcówkami
- Myjka dla niemowląt
- Małe serwetki do wycierania buzi (spugdoekje) — 6 szt.
- Proszek do prania przeznaczony dla dzieci

WYPRAWKA DO PORODU

WYPOSAŻENIE POKOJU DLA DZIECKA

- Łóżeczko z materacem (lub Kosz Mojżesza)
- Komoda (najlepsza 90 x 70 cm)
- Przewijak na komodę
- Prześcieradełka na przewijak (2 szt.)
- Podkłady do przewijania jednorazowe (5 szt.)
- 3 prześcieradła z gumką do łóżeczka
- 3 prześcieradła bawełniane
- 1 prześcieradło moltonowe (gruba, dobrej jakości bawełna)
- 2 butelki do ogrzewania noworodka (kruik) z zakrętkami
- 2 pokrowce na kruik (bawełniane lub frotowe)
- 2 kocyki (100% bawełna, niestatyczne)
- Wanienska + stojak / wiaderko do kąpeli + stojak
- Termometr elektroniczny
- Witamina K
- Witamina D
- Wózek
- Fotelik samochodowy (konieczny do transportu noworodka!)
- Lampka nocna
- Poduszka do karmienia
- Kosz na pieluchy

JEŚLI CHCESZ KARMIĆ PIERSIĄ:

- Laktator elektryczny (istnieje możliwość wypożyczenia)
- 3 biustonosze do karmienia
- Wkładki laktacyjne do biustonosza
- Poduszka do karmienia

JEŚLI CHCESZ KARMIĆ BUTELKĄ:

- 1 puszka mieszanki mlekozastępczej numer 1
- Podgrzewacz do butelek lub mikrofala
- 2 butelki + smoczki (najmniejsza dziurka — numer 0/1)

DODATKOWO:

- Wszystkie ubrania dla noworodka wyprać przed użyciem (również nowe!)
- Pieluchy tetrowe NIE powinny być prasowane (działanie chłonne ulega zmniejszeniu)
- Butelki do karmienia przed użyciem należy wygotować/wysterylizować

Pamiętaj — wyprawka ma ułatwić Wam pierwsze dni z maluchem, a nie być źródłem stresu 😊 Nie wszystko z tej listy będzie potrzebne każdej rodzinie.