

Torba do szpitala: lista kontrolna dla mamy i dziecka z ilościami

Podziel torbę na osobne zestawy: na dokumenty, dla mamy i dla dziecka. Poniższe liczby to przykładowa lista redakcyjna na **1–2 dniowy pobyt początkowy**; nie jest to norma medyczna, obowiązkowa lista zakupów ani wymóg pasujący do wszystkich szpitali. Potrzeby zmieniają się w zależności od tego, co zapewnia placówka, długości pobytu, pogody, planu karmienia i liczby dzieci. Przygotowanie zestawu zapasowego, który bliska osoba może przynieść na dodatkowe dni, może być bardziej praktyczne niż pakowanie dużej torby.

Dokumenty i łatwo dostępne podstawowe rzeczy

	Przedmiot	Liczba początkowa	Uwagi
☐	Dokumenty tożsamości i wymagane do przyjęcia	1 teczka	Zapytaj, czy potrzebne jest skierowanie i dokument ubezpieczenia
☐	Karta ciąży i ważne wyniki badań	1 zestaw	Informacje wymagane przez zespół i plan porodu
☐	Lista leków i alergii	1 lista	Nazwa, dawka, ostatnie przyjęcie; uzgodnij leki z zespołem
☐	Telefon i ładowarka	1 zestaw	Numery kontaktowe przechowuj również osobno
☐	Okulary lub osobiste środki pomocnicze	Potrzebny zestaw	Środki, których używasz na co dzień

Ostatnia kontrola: priorytetem jest plan kontaktu, nie torba · Krótka odpowiedź: mała torba podstawowa i osobny zestaw zapasowy

Torba do szpitala: lista kontrolna dla mamy i dziecka z ilościami

Ile i czego dla mamy?

	Przedmiot	Liczba początkowa	Uwagi
☐	Koszula nocna	1-2 sztuki	Luźna, miękka; łatwo rozpinana do karmienia
☐	Wygodne ubranie codzienne i na wyjście do domu	3 zmiany	Rozmiar nieuciskający, jeden na wyjście do domu
☐	Wygodna bielizna	5-6 sztuk	Jednorazowa lub wielorazowa, odpowiednia dla Ciebie
☐	Wygodny biustonosz	2-3 sztuki	Dostosowany do karmienia, według Twoich preferencji
☐	Podpaski poporodowe	2 opakowania	Silnie chłonne; sprawdź liczbę sztuk w opakowaniu
☐	Kapcie i skarpetki	1 para kapci, 2 pary skarpetek	Antypoślizgowe, wygodne; zapytaj o zasady dotyczące prysznica
☐	Ręcznik	1-2 sztuki	Można zmniejszyć, jeśli placówka zapewnia
☐	Kosmetyczka	1 mały zestaw	Szczoteczka do zębów, pasta, grzebień i osobiste podstawy

Ostatnia kontrola: priorytetem jest plan kontaktu, nie torba · Krótka odpowiedź: mała torba podstawowa i osobny zestaw zapasowy

Torba do szpitala: lista kontrolna dla mamy i dziecka z ilościami

Zestaw startowy dla dziecka

	Przedmiot	Liczba początkowa	Uwagi
☐	Bawełniane body	3–4 sztuki	Odpowiedni rozmiar, łatwo rozpinane
☐	Pajacyk lub wygodne ubranko dla dziecka	3–4 sztuki	Zapas na zabrudzenie
☐	Zestaw na wyjście do domu	1 zestaw	Dostosowany do pogody i transportu
☐	Pieluchy	1 małe opakowanie, np. 20–24 sztuk	Zmienia się w zależności od zaopatrzenia placówki i pobytu
☐	Bawełniane lub odpowiednie chusteczki nawilżane	1 mały zestaw	Zgodne z zasadami czyszczenia placówki
☐	Muślinowe lub miękkie pieluszki tetrowe	2–3 sztuki	W zależności od potrzeb do czyszczenia i karmienia
☐	Lekki kocyk na drogę	1 sztuka	Dostosowany do pogody, twarz i głowa powinny pozostać odkryte
☐	Czapka i skarpetki na wyjście	W zależności od pogody 1 zestaw	Po wejściu do środka zdejmij dodatkowe warstwy

Kocyk zabrany na drogę nie oznacza umieszczania luźnych kocyków, poduszek i zabawek w miejscu, gdzie śpi dziecko. Dziecko powinno spać na plecach, na twardym i płaskim materacu, w bezpiecznym miejscu, z odkrytą twarzą i głową. Poduszka, gruby koc, gniazdko do spania, obciążony kocyk i miękkie ochraniacze na łóżeczko nie są niezbędnymi artykułami dla dziecka w torbie do szpitala. Nie przegrzewaj dziecka.