

## Dokumenty:

- dowód tożsamości,
- dowód ubezpieczenia (aktualna książeczka ubezpieczeniowa, druk RMUA, dowód wpłaty składki na ubezpieczenie lub inne – w zależności od Twojego statusu formalnego),
- karta przebiegu ciąży
- skierowanie do szpitala (nie jest wymagane, ale dobrze mieć),
- numer NIP pracodawcy lub własny w przypadku prowadzenia działalności gospodarczej.

## Wyniki badań:

- grupa krwi i czynnik Rh (oryginał),
- przy ujemnym Rh (Rh-) - badanie na obecność przeciwciał anty Rh,
- ostatnia morfologia i badanie moczu,
- zrobione po 32. tygodniu HBS - badanie krwi na nosicielstwo antygenu wirusa żółtaczk zakaźnej, lub zaświadczenie o szczepieniu WZW B,
- odczyn WR - badanie w kierunku kiły (robione dwukrotnie: na początku i pod koniec ciąży),
- wynik USG zrobionego po 36. tygodniu ciąży,
- wynik badania na obecność HIV,
- wynik posiewu z przedsionka pochwy i odbytu w kierunku Streptococcus agalactiae - wykonanego po 35 tygodniu ciąży,
- wszystkie wyniki badań usg wykonane w obecnej ciąży,
- inne istotne wyniki badań i/lub konsultacji np.: konsultacja okulistyczna, kardiologiczna, ortopedyczna itd.

## Na czas porodu:

- ubranie dla mamy (1 lub 2 koszule, lub dłuższe T-shirty, szlafrok, ew. rozpinany sweter lub bluza, ciepłe skarpetki, kapcie),
- wygodne ubranie dla taty (czasem wymagany jest zestaw jednorazowy: fartuch, maska, ochraniacze na buty - wówczas sprzedawane są w szpitalu), kapcie,
- jednorazowe pieluchy w kształcie podpasek,
- jednorazowe chusteczki,
- opaska, spinki lub gumka do włosów,
- pielucha lub bawełniana chusteczka (do przecierania twarzy, do okładów),
- woda kosmetyczna w aerozolu do odświeżania twarzy,
- termos z kostkami lodu (do okładów), wypełniony do 1/3 objętości,
- termofor owinięty w poszewkę – przyda się do ciepłych do okładów,
- ew. żelowy kompres,
- piłka „jeżyk” lub dwie piłki tenisowe włożone do skarpetki (do masażu okolicy lędźwiowej),

- lanolinowa pomadka do ust (wysuszonych podczas długotrwałego oddychania),
- poślizgowy olejek lub oliwka do masażu i ulubione olejki aromaterapeutyczne,
- płyty z muzyką,
- coś do jedzenia i picia – niegazowana woda mineralna, sok owocowy, landrynki, banany, czekolada, kanapki dla osoby towarzyszącej,
- dla chętnych: aparat fotograficzny.

#### Dla mamy po porodzie;

- koszula z rozcięciem, wygodna do karmienia,
- 6 par majtek (najlepiej siatkowe, jednorazowe),
- przybory toaletowe, kosmetyki, klapki pod prysznic,
- 2 ręczniki,
- 20 poporodowych dużych podpasek (np. Bella),
- ręczniki papierowe, papier toaletowy,
- poduszeczka „jasiek” - przyda się do karmienia,
- 2 staniki do karmienia i wkładki laktacyjne,
- telefon komórkowy i ładowarka.

#### Dla dziecka na trzydniowy pobyt w szpitalu:

- najmniejszy rozmiar jednorazowych pieluch,
- 10 pieluch tetrowych,
- 3 bawełniane koszulki,
- 2 bawełniane cienkie czapeczki i jedna cieplejsza, bez wiązania;
- 3 pajacyki (śpiochy z rękawami i nogawkami - wygodniejsze są rozpinane w kroku) lub 3 kaftanik i i 3 pary śpiochów,
- 2 pary skarpetek i rękawiczki (żeby dziecko nie drapało się po buzi),
- kosmetyki (dowiedz się wcześniej w szpitalu, co będzie potrzebne), mokre chusteczki,
- szczoteczka do włosów,
- ręcznik kąpielowy z kapturem,
- kocyk lub śpiworek.

Wszystkie rzeczy (nawet nowe) powinny zostać uprzednio wyprane.

#### Na powrót do domu;

- ubranie dla mamy (pamiętaj, że Twój brzuch nie od razu stanie się płaski),
- odpowiednie do pogody ubranko dla dziecka,
- krem ochronny,
- fotelik samochodowy dla noworodka.