

Що взяти зі собою до лікарні:

список для мами



CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

За три тижні до терміну пологів упакуйте сумку з наступними предметами:

ДЛЯ ВАС:

- зручна нічна сорочка або довша майка до родів, а також дві сорочки в яких можна годувати груддю
- зручний халат, тапочки для палати і гумові шльопанці
- бюстгальтери до годування груддю, мін. 2
- ідентифікаційний документ та аналізи зроблені підчас вагітності
- 2 пачки післяпологових прокладок
- післяпологові труси, з сіточки (не з фізеліни)
- гієнічні підклади
- предмети особистої гігієни та інші косметичні приналежності (якнайменше пахнучі)
- два рушники (звичайний та до купання)
- паперові рушники
- мінеральна вода, негазовані або пляшки з фільтром (рекомендовано)

ПАМ'ЯТАЙ ТАКОЖ ПРО:

- залишити біжутерію в дома
- змити лаків з нігтів рук та ніг (кольор нігтів є важливою інформацією про твій стан здоров'я)
- скоротити нігті, без тіпсів (буде тобі легше займатися малечою)

Що взяти зі собою до лікарні:

список для батька і дитини



CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

ДЛЯ ДИТИНИ:

- 5 кафтаників для немовля, пр. типу боди (розмір 56 або 62)
- 3 пари шпіюшків або 3 паяцка
- 10 пеленок тетрових і одну пачку одноразових
- 2 бавовняні шапки
- 2 пари скарпеток
- 2 коцики і евеетуально рижок
- рушник
- маленька подушка яка може знадобитися при годуванні груддю

Всі речі (навіть нові) слід попередньо випрати.

ДЛЯ БАТЬКА

- зручний одяг
- взуття, наприклад, шльопанці, тапочки
- щось поїсти

Місце для ваших нотаток

Пам'ятайте про сертифікований захисні маски для себе та свого партнера!