

Kedves Kismama,



Eljött a várandósság vége, közeledik az idő a szüléshez. Sok kismama, pedig még alig tudja mit is kellene össze készíteni a kórházi csomagba. Ezzel a kórházi csomag-lista segítségével könnyedén össze tudsz minden olyan dolgot szedni, pakolni, amik a szüléshez, vajúdáshoz és újszülött ellátáshoz kellenek. Legelőször is érdemes lesz majd két pakkot készíteni: lesz egy kórházi csomag lista a szülőszobára és másik lista az újszülött-vagy más néven gyermekágyas osztályra. A szülőszobai lesz a kisebb csomag, ami akár egy hátizsákba is beleférhet, ez legyen kéznél, ha beindul a buli. A másikban pedig az újszülött és gyermekágyas osztályon használatos dolgok lesznek. A gyermekágyas osztályra való holmikat érdemes gurulós bőröndbe pakolni, ha lehetséges, a könnyebb szállítás érdekében.



Szülőszobára szüléshez



Dokumentumok:

- a kismama iratai: személy igazolvány, lakcím kártya, TAJ kártya születési anyakönyvihez kérik)
- házassági anyakönyvi kivonat vagy apasági elismerő nyilatkozat (Másolata)
- terhességi kiskönyv
- terhességgel kapcsolatos összes vizsgálati eredmény, lelet (ha lehet, sorba rendezve)

Ruhák:

- Olyan hálóing, ami kényelmes és nem sajnálsz, ha ki kell dobni szülés/vajúdás után; illetve fontos, hogy szülés után könnyedén lehessen benne szoptatni
- zokni, ha fázós vagy
- papucs (strandpapucs, fürdőspapucs)
- 2-3 bugyi, amit ugyancsak nem sajnálsz, ha esetleg ki kell dobni. TENA Lady extra betéttel, vagy 3-5 db egyszer használatos TENA pelenka bugyi, nagyon szuper találmány, nem csúszik el, nem lesz baleset és kényelmes is!
- WC papír, törölköző (legalább 2 db), tusfürdő.

Egyéb

- buborékmentes víz, sportital/ üdítő
- valami gyorsan felszívódó szénhidrát vajúdáshoz (csoki, szőlőcukor)
- mobil jó kamerával J
- vajúdást segítő olajok, kendő (vizes ruhához)
- szülés utánra készülni kell sok folyadékkal és némi étellel. Biztosít a kórház is, de lehet hozni saját enni- és innivalót.
- Szülés után közvetlenül az újszülöttnak nem kell ruha vagy pelenka, azt biztosítja a kórház. Viszont eltérő igény szerint lehet behozni saját ruhát, bár ajánlatos elsőnek a kórházat ráadni a magzatmáz miatt, mivel már nem fürdetik a kisbabákat azonnal. Az újszülött osztályon később már igény szerint öltöztethetitek babátokat.



Újszülött/Gyermekágyas osztályra



Ruhák:

- hálóing vagy pizsama, amiben tudsz majd szoptatni
- köntös
- 1 zuhanyzós és kórtermi papucs





- kényelmes ruha a hazamenetelhez
- egy nagy törölköző + egy kisebb törölköző/papírtörő külön az intim területekhez
- TENA Lady extra, vagy pelenkabugyik az első 1-2 napra, utána éjszakai szárnyas betét is elég kényelmes bugyival
- WC ülőkére helyezhető papírlőke vagy fertőtlenítő kendő (amivel át lehet törölni a deszkát, mielőtt ráülsz)
- Egyéni tisztálkodási eszközök (puha WC papír, tusfürdő, dezodor, fogkrém, fogkefe, sampon, fésű, papír zsebkendő, fertőtlenítő szappan stb.)

Szoptatás:

- mellbimbóvédő krém, amit nem szükséges lemosni
- néhány darab melltartóbetét

Kórházi lista



Babáknak:



- pelenka újszülött méret kb. 20 db
- igény szerint popsitörő
- babapopsi krém (csak olyat érdemes, amit otthon is használtok majd) Ha otthon marad nem gond, a kórház biztosít
- babazokni, ha fázna a baba
- ruhát biztosít a kórház, de lehet sajátot vinni. Érdemes kényelmes rugdalózókat, hosszú ujjú body-kat bekészíteni.
- babapléd

Egyéb:

- mobiltelefon, töltő
- várandós vitamin, amit eddig is szedtetél, lehet továbbra is szedni, hogy minél előbb erőre kapj és a szoptatással se merüljenek ki a vitaminraktárak
- ha valaki vashiányos nyugodtan lehet tovább szedni a terhesség alatt szedett vasat, plusz a C vitaminnal csodákra képes!
- evőeszközök, kistányér, pohár, szalvéta. Olyan kulacs, amiből fekvő helyzetben is könnyedén lehet inni (vagy sportkupakos flakon)
- evőeszközök mosogatásához szivacs, mosogatószer, papírtörő
- extra: jégbugyi/jégbetét amelyet a gátmetszés után lehet használni
- császármetszés után használatos hasköpő kérdése mai napig vitatott, ennek használatáról érdemes a szakorvossal egyeztetni.



*Készítette:
Komlósné Dér
Nikoletta szülész-nő*

Anyaleszek
PERINATÁLIS
KÖZPONT
SZOLNOK