

dr n. o zdr. Marta Stanisz, tel. 728-990-971, kontakt@poradniapoloznej.pl

Lista wyprawkowa - torba do porodu

- dokumenty: karta ciąży, dowód osobisty, aktualne wyniki badań, wynik badania na grupę krwi (oryginał, najlepiej potwierdzony), ostatnie badanie USG+badania prenatalne), wyniki innych konsultacji w ciąży,
- plan porodu
- leki, które przyjmujesz na stałe w ciąży - w oryginalnych opakowaniach,
- woda lub butelka z filtrem (najlepiej z dzióbkiem lub ze słomką),
- skarpetki,
- wygodna koszula do porodu,
- klapki (dla Ciebie i osoby towarzyszącej),
- wygodne ubrania na zmianę dla osoby towarzyszącej,
- ręczniki 2 szt. (większy i mniejszy),
- żel pod prysznic,
- pomadka nawilżająca do ust,
- gumka/spinki do włosów,
- jedzenie, przekąski,
- piłeczki do masażu, grzebień, woreczki z pestkami wiśni, olejki do aromaterapii,
- ładowarka i telefon,
- drobne pieniądze,
- inne umilacze czasu - ulubiona muzyka, poduszka typu jasiek.