

Lista wyprawkowa - torba poporodowa

Dla mamy:

- koszule rozpinane do karmienia 2 szt.,
- jednorazowe siateczkowe majtki poporodowe - 4-6 szt.,
- miękki biustonosz do karmienia 2 szt.,
- klapki basenowe,
- przybory kosmetyczne,
- wkładki laktacyjne,
- maść do brodawek z lanoliną,
- ręcznik papierowy, papier toaletowy,
- butelka do podmywania, pianka ginekologiczna,
- przybory kosmetyczne,
- ręczniki (2 szt. - duży i mały),
- woda lub butelka z filtrem,
- kubek, sztućce,
- przekąski po porodzie,
- poduszka do karmienia/poduszka typu jasiek,
- inne akcesoria laktacyjne wg indywidualnych potrzeb: laktator, nakładki,
- ładowarka i telefon,
- karteczka z danymi przychodni i położnej środowiskowej.

Dla dziecka:

- pieluszki jednorazowe 1 op.,
- podkłady na przewijak 3-4 szt.,
- pieluszki tetrowe/muślinowe - 3-4 szt.,
- mokre chusteczki lub waciki kosmetyczne,
- krem pielęgnacyjny do pośladków,

- body - 3 szt.,
- pajacyki - 3 szt.,
- czapeczka - 1-2 szt.,
- kocyk/śpiworek 1 szt.,
- ręcznik z kapturkiem 1 szt..

Na wyjście do domu:

- ubrania sprzed porodu,
- ubranka dla dziecka - w zależności od pory roku (uniwersalna zasada - jedna warstwa więcej niż dla osoby dorosłej),
- fotelik samochodowy.