



Porodowe must have – co spakować do torby

Dla mamy:

Lp.	Rzecz	Check
1	Koszula do porodu	
2	Ciepłe skapetki	
3	Pomadka ochronna, nawilżająca	
4	Butelka z dziubkiem	
5	Karta ciąży, wyniki badań, plan porodu, dokumenty osobiste	
6	Podkłady porodowe 60x90 cm 10 sztuk	
7	Koszula do karmienia 2 sztuki	
8	Stanik do karmienia	
9	Wkładki laktacyjne	
10	Maść do sutków, np. Maltan	
11	Podpaski poporodowe 20 sztuk	
12	Majtki jednorazowe, np. Canpol Babies	
13	Laktator	
14	Kapcie, klapki pod prysznic, szlafrok	
15	Ręczniki 1 duży, 2 małe	
16	Kosmetyki w turystycznych opakowaniach: żel do kąpieli, płyn do higieny intymnej, szczoteczka, pasta do zębów	
17	Ładowarka do telefonu	
18	Talerzyk, kubek, sztućce	



Dla dziecka:

Lp.	Rzecz	Check
1	Pieluchy jednorazowe rozmiar 1, 2-5 kg	
2	Pieluchy tetrowe 2 sztuki, pieluchy flanelowe 1 sztuka	
3	Krem (Sudocrem, Bepanthen, Linomag)	
4	Chusteczki nawilżane	
5	Smoczek	

Dla taty/osoby towarzyszącej:

Lp.	Rzecz	Check
1	Wygodne ubranie, spodnie dresowe, t-shirt	
2	Kanapki i kawa w termokubku	
3	Telefon + powerbank	
4	Aparat fotograficzny	

