

KÓRHÁZI CSOMAG

Fontos, hogy csak a szükséges dolgokat vidd magaddal.
A kórházban nincs sok pakolási, tárolási lehetőség.
Úgyis lesz mindig valaki, aki beviszi neked a szükséges dolgokat. 😊

Szülőszobára:

Iratok

- várandós gondozási könyv, személyi igazolvány, lakcímkártya, TAJ kártya
- házassági anyakönyvi kivonat másolata vagy apasági nyilatkozat vagy közjegyzői okirat a regisztrált élettársi kapcsolatáról
- a várandóssággal kapcsolatos leleteid (ha lehet időrendi sorrendben), legfontosabb az utolsó labor és vércsoport eredmény, hepatitis B eredmény, hüvelyváladék eredmény
- bármilyen egyéb betegségről vagy műtétről leleted

Ruházat

- szüléshez hálóing
 - nem kell, hogy drága legyen, mert lehet, hogy utána kidobásra kerül
 - a kórház általában biztosít, de nagy forgalom esetén előfordulhat, hogy nincs, illetve a saját mégis csak kényelmesebb
 - a fenekedet takarja és könnyen levehető legyen a pántja vagy elől gombos legyen, hogy szülés után a babát rögtön mellre lehessen tenni
- szoptató hálóing
 - szülés utánra, ebbe öltözől majd át
- vastag zokni (vajúdás alatt jobban fázik a láb)
- papucsok
 - egy a zuhanyzáshoz, egy állítható pedig amiben járkálsz (állítható, mert szülés után általában kétszer akkora lesz a vizesedéstől a lábad)
- köntös
- bugyi (kényelmes, nem tanga), eldobható bugyi
- 2 db nagyméretű törölköző, az egyik a Mamának, a másik a Babának (ezzel takarják be szülés után, amikor az Anya mellé helyezik a picit)

Egyéb

- Innivaló (1,5 l folyadék, szénsavmentes ásványvíz, narancslé, szőlőcukor, ropi, keksz, mert szülés után 2 órával már lehet enni, a kimerültség miatt jól tud esni)
- egy csomag szőlőcukor (ahol engedik, hogy egyél, szülés után jól esik, egy kis energiát ad)
- egy csomag zabfalatok (segít beindítani a tejet, szülés után is jól jön)
- kis törülköző (benedvesítve nagyon jól esik)
- papír zsebkendő
- 1 tekercs WC papír, WC ülőkére papír
- 4 db betét (pl. Tena 4 cseppes extra vagy DM-es Jessa)
- zene (segít az ellazulásban)

Apának vagy aki veled lesz:

- apás szülészeti szett
 - annak, aki bent szeretne lenni, ne felejtjük el az apás ruhát. Civil ruhában nem lehet bemenni. Van olyan kórház, amelyik biztosít ruhát, máshol vinni kell. Ezeket az apás ruhákat a legtöbb gyógyszerárban meg lehet venni. Érdemes egy mérettel nagyobbat venni, mert ruhára kell ráhúzni.
- legyen náluk szendvics, innivaló, kávé vagy koffein ☺
- fényképezőgép, kamera, mobiltelefon feltöltve!
- Telefontöltő
- kényelmes nadrág, póló, papucs

A bent töltött napokra Anyának:

Ruházat

- 3 db szoptatós hálóing (elől gombolós, könnyebb a szoptatás benne, illetve a pizsamánál jobb, mert több orvosi vizsgálat is lesz)
- 6-8 db eldobható bugyi, mivel ezek nem annyira tartanak, rá lehet húzni egy normál pamut bugyit kívülről (főként császármetszésnél javasolt magasabb szárú pamut bugyi beszerzése, mert a normál bugyi felső része pont a heg vonalában helyezkedik el)
- 2-3 db szoptatós melltartó
- köntös (ami a szülőszobai csomagban van)
- 2 db papucs, egy szobai és egy fürdőszobai (ami a szülőszobai csomagban van)

Tisztálkodó szerek:

- 2 nagy és 1 db kicsi törülköző (praktikus a sötétebb színű törülköző)
- 1 doboz 24 db-os melltartóbetét
- 1 csomag egészségügyi betét, minél nagyobb nedvszívó képességgel (pl. Tena 4 cseppes extra, vagy DM-es Jessa)
- tusfürdő, sampon
- testápoló
- fogkefe, fogkrém
- puha WC papír (kb. 4 tekercs), WC-re ülőke papír, nedves intim törülköző
- papír zsebkendő
- fésű
- kézmosáshoz folyékony szappan
- felületfertőtlenítő kendő (pl. Clarasept, Bradogél) szükség esetén a kórházi szekrényt, WC-t áttörölni
- lanolinos bimbóvédő krém
- körömvirágkrém vagy aloe first spray (kiváló gátsebre vagy aranyérre)

Egyéb:

- terhes vitamin, amit eddig is szedtél, rendszeresen szedett gyógyszereid
- konyharuha és egy kis terítő, amin étkezni lehet, evőeszköz + bögre + pohár + egy lapos tányér, mosogatószer, mosogatószivacs, szalvéta
- háztartási papír törülköző (nem fontos, csak hasznos lehet törölni vele felületeket)
- ülőgyűrű (aranyér esetén hasznos lehet)
- császármetszés esetén szivacs, szívószál vagy sportkupakos üveg/kulacs
- tejtermelést fokozó tea (pl. Lactoherb-1-1,5 l vízhez 1 filter), tejtermelést elősegítő rágcsálnivalók (pl. mandula, dió)
- szénsavmentes ásványvíz napi 3 liter minimum
- aprópénz automatába
- mellszívó (az adott kórházban érdeklődj, bevihető-e)
- bimbóvédő (az adott kórházban érdeklődj bevihető-e, mert van, ahol tilos használni)

Babának:

- napi 5-6 db eldobható pelenka 1-es méret
- popsikrém
- 1 csomag baba törülköző
- 3 db eldobható pelenkázó alátét (magad alá is jól jön az ágyba)
- 2-3 db textil pelenka
- babaruha (minimum egy garnitúra/nap), takaró, sapka, kesztyű, hogy ne kaparja össze magát (ezeket a legtöbb helyen adják, de meg kell kérdezni)
- puha babatakaró
- fotózáshoz babaruha (igény szerint)

Hazamenetelhez:

- ezt bőven elegendő, ha utolsó nap reggel beviszi valaki, otthon viszont praktikus összekészíteni egy táskába, hogy Apuka/kísérő egyszerűen megtalálja
 - babakördöző gerinckiemelővel (!!!)
 - takaró évszaknak megfelelően
 - saját ruha babának, évszaknak megfelelően
 - saját ruha Neked (valószínűleg még csak picit fog lemenni a hasad)

Elég nagy csomagunk lesz így, ezért elég egy kisebbet összekészíteni (pl. először csak a legnagyobb betétet bevinni, elég 1 tekercs WC-papír stb.), aztán pedig meghagyni Apukának/kísérőnek, otthonról honnan és mit hozzon be (otthon pedig egy helyre készítsük össze, hogy egyszerű legyen megtalálni).

