



Droga Przyszła Mamo,

Maluszek znajdujący się pod Twoim serduszkem grzecznie czeka na „swoją chwilę”, dlatego to właściwy moment, aby wszystko starannie przygotować na jego powitanie.

Wiemy, że im bliżej rozwiązania tym częściej zaczyna pojawiać się mały stres. Spokojnie, dasz sobie ze wszystkim wymienicie radę! Chcemy Ci pomóc, skorzystaliśmy więc z wiedzy doświadczonych mam i wspólnie stworzyliśmy Idealną Wyprawkę.*

Nasza unikatowa Wyprawka zawiera w sobie pełną listę produktów: do szpitala oraz całe zaopatrzenie do domu dla Ciebie i Maluszka. Szczegółowo wyselekcjonaliśmy rzeczy najważniejsze tak, żeby nic Cię nie zaskoczyło.

Teraz zgodnie ze sprawdzoną listą możesz pomyśleć o spakowaniu torby, a raczej toreb do szpitala oraz kompletować powoli rzeczy dla Twojej Kruszyнки. Dołożyliśmy wszelkich starań, by niczego Ci nie zabrakło!

Do szpitala radzimy Ci spakować **DWIE** torby. Stres może zrobić swoje, ale dzięki naszym poradom powinnaś wszystko znaleźć instynktownie.

Nie ma na co czekać, zacznij działać razem z nami! W końcu dużymi krokami zbliża się nowy etap Twojego życia kiedy ujrzysz swoje ukochane Maleństwo.

* badanie zostało przeprowadzone przez firmę ARC w czerwcu 2016 roku, na grupie 207 mam z całej Polski

Jesteśmy z Tobą,

Zespół Katarerek oraz Doświadczone Mamy



✓ WYPRAWKA DO SZPITALA

TORBA MAMY

● Dokumenty:

- Dowód tożsamości
- Karta ciąży
- Bieżące wyniki badań (grupa krwi, morfologia, badanie moczu, HBS, WR, wyniki badań USG, inne istotne badania wskazane przy konsultacji)
- NIP pracodawcy, bądź swój- przy prowadzeniu działalności gospodarczej
- Przy związku partnerskim: akt uznania dziecka w łonie; dokument z Urzędu Stanu Cywilnego, który ułatwi nadanie dziecku nazwiska partnera

● Kosmetyki:

- Szampon
- Pasta do zębów
- Szczotka do włosów
- Szczoteczka do zębów
- Woda termalna do twarzy
- Tantum rosa
- Mały żel pod prysznic
- Płyn do higieny intymnej
- Maść na brodawki
- Chusteczki do demakijażu (nie zawierają chemii)

● Higiena i ubrania:

- Duże podpaski
- Jednorazowe podkłady poporodowe (2 op. po min 10 szt.)
- Koszula potrzebna jedynie do porodu
- Majtki siateczkowe jednorazowe (6 szt.)
- Koszula rozpinana do karmienia (2 szt.)
- Jednorazowe pieluchy w kształcie podpasek
- Duży ręcznik kąpielowy+ ręcznik jednorazowy do wycierania (potrzebny po porodzie)
- Szlafrok
- Bluza (wietrzna sala)
- Biustonosz do karmienia (2 szt.)
- Wkładki laktacyjne (pow. 10 szt.)
- Torba na brudne ubrania
- Ubranie na wyjście (chyba, że wierzysz w gust swojego Partnera)
- Majtki bawełniane
- Skarpetki
- Klapki do szpitala (1 para do chodzenia + 1 para pod prysznic)

● Akcesoria:

- 3 x 0,75 l wody niegazowanej
- Sztućce, kubek
- Gumka do włosów
- Coś do przegryzania (dla Ciebie i dla przyszłego Taty)
- Ładowarka do telefonu

● Dodatkowo może się przydać:

- Jednorazowa lewatywa
- Jednorazowa maszynka
- Mały ręcznik do strefy intymnej
- Rożek/poduszka do karmienia
- Getry (trzymanie podpaski i pieluchy razem)
- Herbatka na laktację
- Silikonowe osłonki na sutki (Avent)

TORBA DLA DZIECKA

● Ubranka:

- Czapeczka (2 szt.)
- Śpiochy na zatrzaski/pajacyki (3 szt.) - białe bez wstążek, nadruków, wzorów
- Łapki niedrapki (2 szt.)
- Body (3 szt.)
- Skarpetki (2 pary bez ucisku)
- Półspiochy (2 szt.)
- Ubranie na wyjście

● Pielęgnacja:

- Nawilżane chusteczki
- Woda termalna
- Krem na odparzenia
- Octisept (przyda się też mamie)
- Patyczki do uszu (pępek)

● Inne:

- Pieluchy tetrowe (2 szt.)
- Kocyk bawełniany
- Rożek
- Smoczek uspokajający
- Pieluchy jednorazowe (2 op. każde z innej firmy, aby uniknąć alergii)
- Duży ręcznik (choć obecnie dzieci nie są kąpane w szpitalach)
- Mała zabawka dla dziecka

● Tata:

- Ustal kwestie jedzenia w szpitalu (tak, nawet dietetycznego, w szpitalu bywa z nim różnie)
- Drobnie na kawę lub przekąski
- Aparat
- Telefon + ładowarka
- Pojemnik na krew pępowinową (ewentualnie)
- Ustal z partnerką kwestię odwiedzin po porodzie przez rodzinę i bliskich (może sobie tego nie życzyć)
- Nosidełko na wyjście