

# Niezbędnik mamy na porodówkę

Familie.pl

## DLA MAMY

### 1. środki higieniczne:

żel pod prysznic,  
pasta i szczotka do zębów,  
delikatny żel do higieny intymnej,  
żel do mycia twarzy,  
krem do twarzy,  
szczotka do włosów,  
gumka do włosów,  
pomadka do ust,  
20 poporodowych wkładów (podpasek),  
wkładki laktacyjne,  
ręczniki,  
ubrania na wyjście,

### 2. ubrania:

2 koszule nocne z rozpięciem do karmienia (ew. 3),  
4-5 sztuk majtek jednorazowych/wielorazowe siatkowe 2 sztuki koniecznie rozmiar większe,  
szlafrok,  
ciepłe skarpetki 2 pary,  
kapturki pod prysznic,  
2 staniki laktacyjne,

### 3. jedzenie:

pożywna kanapka na czas po porodzie najlepiej z pieczywem wieloziarnistym, serem, wędliną  
(+ kanapki dla partnera),  
woda w butelkach 0,5l,  
biała czekolada (koniecznie),  
sok najlepiej jabłkowy,  
herbatka laktacyjna (koper włoski, melisa, mięta, itp.),

### 4. dokumenty:

ubezpieczenie,  
karta ciąży,  
dowód osobisty,  
grupa krwi,  
ewentualnie informacje o chorobach, od specjalisty zalecenia kardiolog, okulista, itp.

## DLA DZIECKA

### 1. ubranka:

5 par jednoczęściowych ubrań body lub pajacyk całościowy, lepiej długi rękaw rozmiar 62,  
rękawiczki „niedrapki”,  
2 czapeczki,  
kocyk,

### 2. kosmetyki:

kilka pieluch (więcej jeśli nie będzie komu dowieźć),  
krem na odparzenia z lanoliną,  
chusteczki nawilżane.