

## Dla mamy

- ☐ koszule do karmienia (2-3 szt.)
- ☐ klapki do poruszania się po oddziale
- ☐ klapki pod prysznic
- ☐ majtki poporodowe (z bawełnianej siateczki)
- ☐ pieluchy (wkładki) poporodowe
- ☐ koszula nocna na zmianę
- ☐ luźne spodnie od pidżamy (nie każdy szpital pozwala)
- ☐ bluza (na wypadek wietrzenia sali)
- ☐ laktator (może się przydać do pobudzenia piersi)
- ☐ ciepłe, luźne skarpetki
- ☐ szczoteczka i pasta do zębów
- ☐ szare mydło lub neutralny płyn do higieny intymnej
- ☐ chusteczki higieniczne
- ☐ woda mineralna
- ☐ telefon komórkowy + ładowarka
- ☐ ręcznik do ciała + osobny ręcznik do krocza

## Dla dziecka

- ☐ pieluszki jednorazowe (około 30 sztuk)
- ☐ pieluszki tetrowe- 3-4 sztuki
- ☐ chusteczki nawilżane (o neutralnym zapachu)
- ☐ rękawiczki-łapki (aby dzidziuś się nie drapał)
- ☐ czapeczka bawełniana
- ☐ 2-3 kaftaniki rozpinane na całej długości
- ☐ rożek do zawinięcia dziecka
- ☐ ubranie na wyjście