



co spakować
do szpitala

W CIAŻY

wyprawka dla mamy i dziecka

Co zabrać ze sobą do szpitala?

Jak najlepiej przygotować się do dnia porodu?

Co spakować do torby do szpitala, czego nie może w niej zabraknąć, a z czego możemy zrezygnować? Jak przygotować plan porodu i co w nim uwzględnić? W jakie sprzęty warto zainwestować kompletując wyprawkę dla niemowlaka?

Aby nieco przybliżyć wcześniej wspomniane tematy przygotowaliśmy dla Was darmowego E-booka, w którym staramy się odpowiedzieć na wszystkie nurtujące pytania.

Wyprawka do szpitala dla mamy i dziecka i to co się w niej znajdzie jest **niezwykle ważne w dniu porodu**, dlatego najlepiej jeśli zaczniemy pakowanie torby do szpitala kilka tygodni przed planowanym terminem porodu. Będziemy mieć wtedy pewność, że zabierzemy wszystkie potrzebne rzeczy i zdążymy na czas.

Na liście rzeczy, które musimy ze sobą zabrać do szpitala oprócz tak standardowych jak koszula do porodu, szlafrok, czy ubranka dla

noworodka, warto uwzględnić także plan porodu, który przygotowujemy wcześniej i zestaw pobraniowy jeśli zdecydowaliśmy się na bankowanie krwi pępowinowej.

Co jeszcze zabrać do szpitala i o czym pamiętać przed porodem? Mamy nadzieję, że e-book „**Co spakować do szpitala w ciąży? Wyprawka dla mamy i dziecka**” pomoże przyszłym rodzicom w przygotowaniach. O konsultację każdego z artykułu poprosiliśmy lekarza Mateusza Kowalczyka z Centrum Medyczno-Rehabilitacyjnego Kolińskiego z Łodzi.

Zachęcamy też do przeczytania materiału na temat **korzyści z zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie**, artykuł powstał wspólnie z naszym partnerem Polskim Bankiem Komórek Macierzystych

[Sprawdź >> Polski Bank Komórek Macierzystych](#)

Krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia wielu chorób **mogą być wykorzystane przez lekarzy niczym lek do leczenia**. Komórki macierzyste mają wyjątkowe zdolności do namnażania się i przekształcania się w komórki wyspecjalizowane, czyli zdolne do tworzenia tkanek. Zabezpieczenie krwi pępowinowej to najpiękniejszy prezent, jaki możemy podarować naszemu dziecku.

Zapraszamy do lektury
Redakcja Medme.pl

Spis treści

Co zabrać do szpitala - poradnik dla przyszłej mamy.....	3
Plan porodu - w czym może pomóc i jak go napisać?.....	8
Zestaw do pobrania krwi pępowinowej - ważny element wyprawki	11
Wyprawka dla noworodka	13

Co zabrać do szpitala - poradnik dla przyszłej mamy

Torba do szpitala spędza sen z powiek niejednej przyszłej mamie. Kiedy spakować torbę do porodu? Co zabrać do szpitala? Co realnie może się przydać, a co zajmie tylko miejsce? Jaka koszula porodowa okaże się najbardziej przydatna?

Spakowanie torby do szpitala wiele pań odkłada na ostatnią chwilę, bojąc się, że takie ostateczne przygotowanie na „ten moment”, przyspieszy go i poród zacznie się przedwcześnie. Jednak odkładanie tej czynności na wieczne nigdy może sprawić, że torbę będzie trzeba pakować w pośpiechu i panice, a wiele istotnych kwestii może w takim stanie umknąć. **Nie są to także emocje wskazane przyszłej mamie.**

Kiedy spakować torbę do szpitala?

Lekarze nie są jednomyślni w kwestii pakowania torby do szpitala, najczęściej mówią o „odpowiednim wyprzedzeniu”. **Z reguły są to okolice 32-34 tygodnia ciąży.** Torba będzie spora, a niektóre szpitale zalecają nawet dwie, więc też nie należy pakować się chwilę po tym, gdy test ciążowy pokazuje dwie kreseczki, bo potem przez długie tygodnie trzeba będzie omijać pakunki w przedpokoju.

Torba lub torby powinny być pakowane wspólnie z ojcem dziecka, ważne żeby wiedział co i gdzie jest, bo – zwłaszcza podczas porodu – musi mieć pełną orientację w tej kwestii.

Jeśli para zdecydowała się na pobranie **krwi pępowinowej, zestaw pobraniowy powinien stać obok toreb,** by w żadnym razie nie zapomnieć go w drodze do szpitala!



Torba do szpitala dla mamy i zestaw pobraniowy **powinny stać w widocznym miejscu,** jednak nie w takim, by przeszkadzały w codziennym funkcjonowaniu.



Kiedy?
Okolice 32-34 tygodnia ciąży.

Co zabrać do szpitala na poród?

Wyprawka do porodu powinna zawierać:



odzież dla mamy i dzidziusia



oraz **akcesoria higieniczne**.

Jakie? O tym najczęściej informują szpitale. Niektóre oddziały położnicze i noworodkowe mają konkretne wytyczne, co w danej torbie powinno się znaleźć. Niekiedy są to tak precyzyjne informacje, jak **ilość i rodzaj (!) ubrań dla maluszka** – np. położne wolą ubierać noworodki w **pajacyki**, a nie body czy kaftaniki, ba, niekiedy nawet pojawiają się sugestie, że odzież powinna być np. na suwak, a nie na napy.

Warto trzymać się listy i rzeczywiście wziąć tyle rzeczy, ile sugerują specjaliści.

Wszak to oni na co dzień pracują na oddziałach i znają potrzeby pacjentek i ich dzieci.

Z pewnością kobieta pakująca torbę do szpitala, powinna wziąć **dwie koszule**:

1

jedną **do porodu**

2

drugą **poporodową na pobyt na oddziale** noworodkowym.

Pierwszy prysznic, w przypadku porodów siłami natury – tuż po kangurowaniu, w przypadku cięcia – po kilku godzinach, to moment, w którym **każda mama ma ochotę założyć świeżą koszulę**.

Koszula porodowa – jaką wybrać?

Wiele pań, szczególnie w pierwszej ciąży, zastanawia się **w czym rodzić**. Odpowiednio dobrana koszula porodowa **pomoże czuć się swobodnie i podnieść nieco komfort** w tej sytuacji. Niektóre szpitale, szczególnie prywatne, ubierają rodzące w koszule do porodu jednorazowe. Warto dopytać w placówce, w której planowany jest poród, jak wygląda ta kwestia. Te panie, które chcą mieć swoją, najczęściej wybierają fason, który w razie zniszczeń lub trwałych zabrudzeń wyrzucą bez wyrzutów sumienia, albo wręcz przeciwnie – szukają czegoś wyjątkowego, co będzie pamiątką po tym niewątpliwie ważnym wydarzeniu, jakim jest poród.

Warto zwrócić uwagę na ofertę dedykowanych koszul porodowych – o odpowiednim:

- **kolorze** (np. granatowym),
- **długości**
- i z **dodatkowymi udogodnieniami**, np. panelami umożliwiającymi kangurowanie lub pierwsze dostawianie maluszka do piersi.



Czy jedna torba wystarczy?

Doświadczone położne radzą, by do szpitala spakować nie jedną, a dwie torby – **jedną dla mamy, drugą dla maleństwa.**

Ważne, by panował w nich porządek oraz by ich zawartość znał dobrze ojciec dziecka. Może zdarzyć się, że położne same będą musiały poszukać ubranek dla maleństwa, więc dobrze byłoby, gdyby były one na wierzchu (spakowane na końcu).

W dwóch torbach łatwiej będzie **o porządek i znalezienie potrzebnych produktów.**



To bardzo ważne, zwłaszcza, że **nie warto dokładać sobie stresów w i tak nerwowej sytuacji**, jaką jest opieka nad noworodkiem, szczególnie w przypadku pań, które mamami zostają po raz pierwszy.



Wyprawka do szpitala dla mamy



W **torbie do porodu** powinna znaleźć się:

- koszula nocna,
- kapcie,
- szlafrok,
- ręcznik (w trakcie pierwszej fazy porodu kobieta może iść pod prysznic nawet kilka razy),
- chusteczki odświeżające,
- woda termalna w sprayu,
- pomadka nawilżająca (od wzmożonych oddechów bardzo wysychają usta!),
- bawełniane chusteczki lub bambusowa pieluszką do przecierania twarzy,
- niegazowana woda i przekąski.

Ale uwaga! **To, co jeść, warto przedyskutować z położną.** Oczywiście najlepsze będą zdrowe smakołyki: **batony zbożowe, bakalie** czy **chrupki bez cukru i soli**. Część pań w trakcie porodu narzeka na marznące kończyny, więc dobrym pomysłem jest także **zabranie skarpetek**.



Warto zabrać też **ulubioną muzykę** albo **nawet tablet z rozrywkowymi filmami** – jeśli tylko pomogą zrelaksować się rodzącej podczas pierwszej fazy porodu, to należy rozważyć tę opcję.

Nie wolno zapominać też o dokumentach, potrzebny będzie:

- ✓ **dowód osobisty,**
- ✓ **karta przebiegu ciąży,**
- ✓ **skierowanie do szpitala** (jeśli lekarz wydał)
- ✓ **i wyniki badań** (grupa krwi, bakterologia, GBS, WR, ostateczna morfologia, badanie moczu oraz USG).



Po porodzie rzeczy porodowe można oddać partnerowi, a z dna torby wyjąć przedmioty potrzebne na **oddziale poporodowym**. Teraz mamie przydadzą się:

- **podkłady ginekologiczne** oraz **medyczne,**
- **krażek do siadania** po porodzie siłami natury (na czas gojenia krocza),
- **maść na brodawki** z lanoliną,
- **kapcie pod prysznic,**
- **szlafrok,**
- **dwie koszule,**
- **przybory higieniczne i kosmetyczne.**



Warto pamiętać także o **stroju na wyjście ze szpitala** – niech będzie to wygodna sukienka lub tunika.

Wyprawka dla noworodka do szpitala

W przypadku **wyprawki dla noworodka** do szpitala, wiele zależy od oddziału noworodkowego. Niekiedy położne jasno klarują, że **najwygodniej ubierać dzieci w pajacyki**, więc wszelkie dżinsowe spodenki, sukienki z koronkami i inne fikuśne ubranka w rozmiarze 56 trzeba będzie zostawić w domu. Zresztą świeżo upieczeni rodzice, niewprawieni w ubieraniu maleństwa, takie miniaturki dorosłych ubrań powinni zostawić na czas, gdy już nieco okrzepną w pielęgnacji noworodka.

Nie należy zapominać o pieluchach.

- 1** Dla dzieci urodzonych w terminie odpowiednim rozmiarem będzie „1”,
- 0** dla drobniejszych maleństw i wcześniaków – „zerówki”.

Warto zabrać co najmniej kilkanaście sztuk, ale **najlepiej całą paczkę**.



Na pewno potrzebny będzie **ręcznik z kapturkiem** oraz **czapeczki do noszenia po kąpiel** (bez względu na pogodę za oknem).



Przyda się **rożek do noszenia maluszka**, a także **kocyk do okrycia** go w trakcie drzemki.



Wszelkie środki higieniczne – takie jak:

- **krem na odparzenia,**
- **emolient do mycia,**
- **środek dezynfekujący do pielęgnacji kikutu pępowinowego,**



powinny być na stanie w szpitalu, ale warto o to dopytać przed porodem.

Konieczne będzie też **ubranko na wyjście ze szpitala:**

- wiosną i jesienią świetnie sprawdzi się **kombinezon-miś**,
- zimą – **pełny kombinezon puchowy**,
- a latem – malucha można okryć **bambusowym otulaczem**.



Większość szpitali kontroluje, by dzieci opuszczały szpital w **fotelikach samochodowych**.



Plan porodu - w czym może pomóc i jak go napisać?

Plan porodu to dokument, który pomoże sprecyzować oczekiwania i określi, na jakie procedury medyczne zgadza się rodząca. Plan porodu odnosi się do przeróżnych kwestii, w tym tak kontrowersyjnych jak nacinanie i golenie krocza, lewatywy, przebicia pęcherza płodowego, momentu przecinania pępowiny czy mycia noworodka z mazi płodowej.

Choć możliwość wypełnienia planu porodu istnieje od 2012 roku, nadal wiele przyszłych mam nie wie, co to za dokument i jak może on pomóc w tym ważnym momencie, jakim jest pojawienie się na świecie maleństwa.

gdyż sumienne przeanalizowanie wszystkich punktów planu porodu wymaga o wiele więcej czasu niż standardowa wizyta lekarska.

Ciężarna może oczywiście **wypełnić formularz sama, na podstawie własnych przeczuc lub opinii przeczytanych w Internecie**, ale zdarzają się sytuacje, w których pozornie oczywista odpowiedź, wcale taka nie jest. Przykład? →

Plan porodu – dla kogo i po co?

Plan porodu to formularz, który „przechodzi” przez wszystkie etapy pobytu w szpitalu mamy i dziecka, od chwili pojawienia się rodzącej w izbie przyjęć. Powinien być opracowany wraz z lekarzem prowadzącym ciążę, który krok po kroku opowie pacjentce co czeka ją, gdy poród się rozpocznie. Niestety, w wielu przypadkach **lekarze nie mają na to czasu,**





Nacinanie krocza

Dla osoby, która nigdy nie rodziła, już sama zbitka tych dwóch słów budzi strach i dreszcz przerażenia. Jednak doświadczone położne tłumaczą, że odpowiednie nacięcie krocza, zrobione w porę, **chroni krocze przed samoistnym pęknięciem**, a co za tym idzie, wiąże się z szybszym gojeniem rany po porodzie.

Eksperci podkreślają, że **rolą położnej jest ochrona krocza** i w przypadku pacjentki współpracującej z personelem, często udaje się osiągnąć sukces bez nacinania, ale niekiedy jest to po prostu „mniejsze zło”. Jednak bez tej wiedzy, zdecydowana większość par z pewnością zakreśliłaby w planie porodu okienko pt.: „Nie wyrażam zgody na nacinanie krocza”.



Lewatywa

Podobnie jest z lewatywą. „Nic przyjemnego” pomyśli większość młodych, zdrowych kobiet – przyszłych mam. Jednak ten zabieg, który nie cieszy się dobrą famą, może **nie tylko zabezpieczyć kobietę przed niechcianą niespodzianką** podczas samego porodu, ale także **przynieść ogromną ulgę**, w pierwszej fazie, gdy szczególnie dokuczliwe są skurcze z parciem na odbyt.

Plany – jedno, rzeczywistość – drugie

Jak to w życiu czasem bywa, oczekiwania mogą nijak mieć się do rzeczywistości. Kobiety, które planują poród siłami natury bez znieczulenia, lądują na sali operacyjnej na cesarskim cięciu. Panie, które bały się bólu porodowego, rodzą w 40 minut...

Podobnie jest z procedurami medycznymi – należy pamiętać, że **nawet najlepiej skonstruowany i przemyślany plan porodu może nie zostać zrealizowany z powodów medycznych**. Jeśli życie lub zdrowie mamy lub dziecka będzie zagrożone – lekarze i położne z pewnością złamią założenia planu porodu, by ratować sytuację. W nowoczesnych placówkach, z empatycznym podejściem do rodzących i tak stosuje się metody ułatwiające kobietom poród, m.in. **promuje się naturalne metody walki z bólem porodowym, umożliwia obecność partnera, słuchanie muzyki, proponuje kangurowanie** itp.

Warto zorientować się – **najlepiej osobiście**, a jeśli nie, to na podstawie **opinii innych kobiet**, na ile wybrany szpital respektuje plany porodu, a także jakie jest podejście do kluczowych dla rodzącej kwestii w danej placówce – być może będzie jeszcze czas, by zmienić szpital na taki, którego ideały są bliższe rodzącej.



Co spakować do szpitala w ciąży? Wyprawka dla mamy i dziecka
Plan porodu - w czym może pomóc i jak go napisać?

Bez względu, czy plan porodu będzie respektowany czy nie, **z pewnością warto go opracować**. Choćby po to, by dowiedzieć się więcej o samym **przebiegu porodu** i tego, **co wydarzy się na sali porodowej**.

Więcej dowiesz się z [Internetowej Szkoły Rodzenia](#) << [Sprawdź](#)

Zestaw do pobrania krwi pępowinowej - ważny element wyprawki

Materiał specjalny

Jak przyszła mama może już w trakcie ciąży zadbać o zdrowie swojego dziecka?

1 Regularnie wykonywać badania
i stosować się do zaleceń lekarza.

2 Dbać o siebie poprzez
odpowiednią dietę i odpoczynek.

3 Świadomie podjąć decyzję
o zabezpieczeniu krwi pępowinowej.

O ile pierwsze dwa punkty są dla przyszłych mam naturalne i oczywiste, o tyle temat zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie nadal nie jest elementem standardowego przygotowania się do przyjścia na świat maluszka. Tymczasem, trzeba sprawę przedstawić jasno - **krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia choroby mogą być przez lekarzy wykorzystane niczym lek do leczenia.**

Leczenie z wykorzystaniem komórek macierzystych nie jest w medycynie niczym nowym, mimo tego tylko 2% przyszłych rodziców decyduje się na zabezpieczenie krwi pępowinowej przy porodzie. Dzieje się tak, ponieważ większość osób nie jest świadoma tego, co dają komórki macierzyste i jak szeroki jest zakres ich działania.

Przeszczepienie komórek macierzystych

Czy wiesz, że to co popularnie nazywa się **przeszczepieniem szpiku kostnego**, to tak na prawdę **przeszczepienie komórek macierzystych ze szpiku kostnego**?

Wbrew obiegowym opiniom, wykonuje się je nie tylko w białaczkę, ale w aż 80 ciężkich chorobach hematologicznych i onkologicznych. Takie leczenie jest leczeniem ratującym życie, a aby mogło do niego dojść konieczne jest znalezienie tzw. bliźniaka genetycznego, który chce zostać dawcą.

Długi czas oczekiwania na dawcę opóźnia rozpoczęcie leczenia ciężkiej choroby lub nawet całkowicie je uniemożliwi. **Często w ogóle nie udaje się znaleźć zgodnego dawcy szpiku kostnego, nawet w rodzinie.** Właśnie takim sytuacjom **może zapobiec zabezpieczenie krwi pępowinowej podczas porodu.**

Zawarte w niej komórki macierzyste są zamrożone i gotowe do wykorzystania, jeśli u dziecka lub jego rodzeństwa wystąpi choroba. Daje ona możliwość **łatwiejszego i szybszego dostępu do leczenia.**

Zdarza się, że rodzice rezygnują z usługi bankowania krwi pępowinowej, bo bazują na informacji, że w przypadku białaczki własna krew pępowinowa nie może zostać wykorzystana do leczenia dziecka, od którego została pobrana. Ta informacja może być

prawdziwa, bo w części białaczek, występujących u małych dzieci faktycznie lekarz nie zdecyduje się na wykorzystanie takiego materiału. Natomiast to często powtarzane zdanie pomija fakt, że: krew pępowinową wykorzystuje się nie tylko w białaczce, ale w wielu innych jednostkach chorobowych.

Ponadto najnowsze badania sugerują istotny **wpływ na poprawę zdrowia, np. u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym lub autyzmem.** Żadna z tych dwóch jednostek chorobowych w chwili obecnej nie ma innej skutecznej metody leczenia.

W trakcie kompletowania wyprowadki dla swojego malucha rozważ także bankowanie krwi pępowinowej, aby w razie wystąpienia choroby u dziecka lub jego rodzeństwa mieć możliwość skorzystania z bezcennego leku. Taki zestaw otrzymać można od banku komórek macierzystych.

Więcej informacji o krwi pępowinowej i komórkach macierzystych znajdziesz tutaj:

Ile kosztuje pobranie krwi pępowinowej? << Kliknij i sprawdź

Jak wybrać zestaw? << Kliknij i sprawdź



Wyprawka dla noworodka

Co powinna zawierać wyprawka dla noworodka? Jakie ubranka dla noworodka spakować do torby do szpitala? Jakie kosmetyki dla noworodka będą najlepsze?

Przyjście dziecka na świat, to wielkie wydarzenie w życiu każdej rodziny. Przygotowania do tego dnia są niezwykle istotne, dla osób, które powitają pierwszego potomka, odpowiednie przygotowanie wyprawki dla noworodka może być dużym wyzwaniem.

Wyprawka dla noworodka do szpitala

Do szpitala nie da się zabrać całej wyprawki dla noworodka – w domu pozostanie **łóżeczko**, urocze **kocyki**, **ozdoby** czy **bardziej finezyjne ubranka**.

W szpitalu należy postawić na wygodę – niektóre oddziały noworodkowe dają nawet wyraźne wskazówki odnośnie tego, jakie ubranka dla niemowlaka powinny znaleźć się w torbie do szpitala. Położnym najwygodniej ubierać maluchy (a niekiedy mają ich nawet po kilkanaście!) **w zapinane na napy pajacyki**. Wygodne są również **rampersy** (pajacyki z nogawką i odkrytą stopą), a także **body** i **spodenki**.

Do szpitala, na trzydniowy pobyt należy wziąć **po 4 sztuki pajaców i body**.

Jaki rozmiar ubranek dla noworodka będzie odpowiedni? Dzieci urodzone w terminie w standardowej wadze (od 3000 do 4500 g) **noszą rozmiar 56**, ale wielkości ubranek różnią się w zależności od producenta. Wybierając ogólnosiłowe „sieciovki”, trzeba mieć w pamięci, że z reguły ubranka projektowane w Skandynawii będą większe niż te z Francji czy Hiszpanii – rozmiar rozmiarowi nierówny.



Kosmetyki dla noworodka

Oprócz ubranek, bardzo istotna jest też **czapeczka dla noworodka**, którą położne założą maleństwu po kąpiel. A skoro już o kąpiel mowa, to dla maluszka potrzebny będzie **ręcznik z kapturkiem**. Większość szpitali zapewnia środki higieniczne, więc **emolient**, w którym myje się noworodki, będzie mógł zostać w domu, ale o to również **warto dopytać przed porodem**. W pierwszych dniach życia – czy to w szpitalu, czy już w domu przyda się z pewnością **środek odkażający do przemywania kikutu pępowinowego**, **patyczki do uszu** dla niemowląt i **sól fizjologiczna** do nosa, ułatwiająca odciąganie **aspiratorem** resztek wód płodowych czy kataru.

czapeczka,

ręcznik z kapturkiem,

emolient,

środek odkażający

patyczki do uszu

sól fizjologiczna do nosa,

aspirator

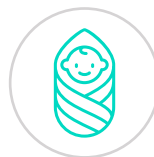
szampon na ciemieniuchę,

krem na odparzenia.



Rożek dla noworodka, kocyk czy otulacz – co wybrać?

W szpitalu przydadzą się także tekstylia wyprawkowe: **rożek dla noworodka, kocyk i otulacz**. Doświadczeni rodzice twierdzą, że takich rzeczy nigdy nie jest za dużo – jeden kocyk będzie do wózka, drugi do fotelika, trzeci do łóżeczka, czwarty „podręczny”...i tak dalej...



Rożki

Są wygodne szczególnie w pierwszych tygodniach,

gdy świeżo upieczonym rodzicom brakuje jeszcze wprawy w trzymaniu maleństwa w rękach.



Otulacze

Szczególnie bambusowe, idealnie sprawdzają się podczas upałów na spacerach – ta delikatna tkanina chroni przed słońcem i wiatrem, a jednocześnie dziecko się pod nią nie poci. To drogi gadżet, ale rodzice dzieci urodzonych późną wiosną i latem, zdecydowanie powinni w niego zainwestować. Idealnie sprawdza się także jako **okrycie do klimatyzowanego samochodu**.

Pampersy dla noworodka

Niezbędne już od pierwszych chwil życia dziecka będą pieluchy. Najwięcej osób decyduje się na pieluchy jednorazowe, tzw. **pampersy dla noworodka**.

Dla dzieci urodzonych w terminie, o masie powyżej 2 kg, odpowiednie będą pieluszki w rozmiarze „1”. Jeśli chodzi o jakość, jest ona zbliżona, natomiast różne dzieci różnie znoszą konkretne marki i tu niestety trzeba przetestować produkty bezpośrednio na dziecku. Dla wygody rodziców, można poszukać **fasonów z wycięciem na kikut pępowinowy** – w przeciwnym razie, dopóki ten nie odpadnie, należy podwijać pieluszkę, by nie podrażniać tego miejsca.



W kolejnych tygodniach można przetestować produkty bardziej ekologiczne – **biodegradowalne pieluszki bambusowe** albo **nowoczesne pieluchy wielorazowe**.

Smoczek dla noworodka

Najbardziej kontrowersyjnym elementem wyprawki dla noworodka jest smoczek.

Sporo mówi się o tym, że nie warto przyzwyczajać maleństwa do smoczka, są też opinie, że ten gadżet może przyczyniać się do wad zgryzu, a nawet zwiększać prawdopodobieństwo próchnicy u maluchów.

Smoczek może się przydać **w pierwszych tygodniach życia**, zwłaszcza w momentach trudnych, jak **kłopoty z brzuszkiem**, czy później – podczas **zabkowania czy przeżębienia**. Na pewno nie można nadużywać smoczka, a już na pewno nie pozwalać maleństwu spać przez całą drzemkę z tym akcesoriumem.

Bardzo ważne, by smoczek był **dostosowany do wieku dziecka** – na opakowaniach tych dla noworodków jest oznaczenie „0m”, czyli od „zerowego” miesiąca lub widnieje informacja „**pierwszy smoczek**”. Później smoczki trzeba zmieniać – kolejne są dla dzieci powyżej 3. i 6. miesiąca życia.

Kolejną istotną kwestią jest **higiena** – **smoczek dla noworodka trzeba wyparzyć we wrzątku przed użyciem** i przede wszystkim uważać, by nie podać dziecku go zbyt wcześnie – maleństwo może **poparzyć się** od gorącego plastiku. Absolutnie niedozwolone jest popularne do niedawna oblizywanie smoczka przez mamę przed podaniem go dziecku – **ślina mamy wcale nie czyści, a zakaża ten przedmiot**.

Smoczek powinien mieć też **specjalny pojemniczek**, w którym powinien być przechowywany. Warto też ustalić z domownikami rodzaj kodu – np. pojemniczek otwarty oznacza, że smoczek nie był wyparzany, zamknięty – że można go podać dziecku. Niekiedy sytuacje z noworodkiem bywają nerwowe i trzeba działać szybko, może wówczas nie być czasu na ustalanie, czy można od razu użyć tego „ułatwacza”.

Wyprawka dla niemowlaka - co potrzebne dla noworodka?

Laktator, podgrzewacz, sterylizator i niania – ważni pomocnicy czy zbędne gadżety?

Rodzicom życie ułatwiać może też szereg sprzętów elektronicznych.



Laktator

Najważniejszy jest **laktator**, czyli urządzenie do odciągania pokarmu mamy i podawania go dziecku. Dlaczego jest tak ważny? Oczywiście jest przydatny przez cały okres karmienia, gdy mama np. musi wyjść i zostawić dziecko na kilka godzin lub później, gdy wraca do pracy. Ale laktator **przydaje się niemalże od pierwszych godzin macierzyństwa**. Doceniają go szczególnie panie po **cesarskim cięciu**, które mają kłopoty z „uruchomieniem” laktacji. W stałym użyciu jest również **w rodzinach wcześniaków**, które muszą być karmione specjalnymi strzykawkami w inkubatorach.



Pokarm mamy to najlepsze pożywienie, zawierające wszystkie składniki odżywcze oraz przeciwciała, dlatego warto powalczyć o karmienie piersią nawet w trudnych okolicznościach, a w tej walce **orężem będzie właśnie laktator**.



Podgrzewacz i sterylizator

to zdecydowanie sprzęty bez których da się obejść. Zajmują miejsce na blacie w kuchni, a jeśli przyszła mama planuje karmienie piersią, to w zasadzie da się bez nich obejść. Z powodzeniem mogą być też zastąpione przez garnek z wrzątkiem.



Elektroniczna niania

na pewno nie przyda się w szpitalu, natomiast pary mieszkające w dużych albo piętrowych domach z pewnością docenią możliwość kontroli, czy dziecko nie obudziło się śpiąc gdzieś z dala od toczącego się życia. Można wybrać opcję tańszą i prostszą z tzw. **nasłuchem** – bazę umieszcza się w pokoju dziecka, a odbiornik zabiera ze sobą. Większość jest bezprzewodowa i ma naprawdę dalekie zasięgi, więc można ją zabrać nawet do ogrodu. Są też **elektroniczne nianie z video**, dzięki którym rodzice mają podgląd, czy ich maleństwo śpi i czy wszystko jest w porządku.

Sprzęty elektroniczne to wspaniały pomysł na wyprawkowy prezent

– niania, laktator czy sterylizator to produkty na które trzeba wydać kilkaset złotych, dlatego można poprosić o taki prezent naszych najbliższych.



Ile kosztuje wyprawka dla noworodka?

Jak to w życiu zawsze bywa, na całą wyprawkę można wydać łącznie **kilkaset złotych**, a można i **kilkanaście tysięcy** (szczególnie jeśli wybierzemy np. wózek z limitowanej kolekcji zaprojektowanej przez sławnego projektanta – takie potrafią kosztować tyle, co kilkuletni samochód!).

W wersji niskobudżetowej, ubranek i sprzętów **można szukać na portalach aukcyjnych** czy **wirtualnych tablicach**. Całe komplety używanych ubranek można kupić już za ok. 100 zł. Wózki też są kilkukrotnie tańsze.

co spakować
do szpitala

W CIAŻY

wyprawka dla mamy i dziecka

Wydawca: **MedMe.pl**

Partner: **Polski Bank Komórek Macierzystych,
Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne Kolińskiego w Łodzi**

Redakcja: **MedMe.pl**

Konsultacja merytoryczna: **lek. Mateusz Kowalczyk
Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne
Kolińskiego w Łodzi**

Projekt graficzny: **Agata Kość**

Zdjęcia: **123RF**