

# Lista koniecznych rzeczy

**Rzeczy dla dziecka**

* Termometr cyfrowy (nie termometr do ucha)
* 2 stalowe termofory (z gumową zatyczką)
* 6 pieluch tetrowych
* 6 sweterków, 6 koszulek lub rampersów (od rozmiaru 50-56)
* Wanienka, wiaderko do kąpieli niemowląt lub wiaderko
* Ubranka dla dziecka powinny przed użyciem zostać wyprane i dobrze wypłukane. Nie używać żadnych zmiękczaczy wody, ponieważ ich pozostałości mogą powodować podrażnienie skóry.
* Kołyska oraz łóżeczko nie mogą mieć żadnych osłon.

**Pakiet porodowy** - otrzymasz go pomiędzy 7 a 8 miesiącem ciąży do domu od swojego ubezpieczyciela.

* Ochrona materaca
* 1 podkład medyczny (60x90 cm)
* 6 płóciennych prześcieradełek
* 1 podkład na łóżko
* 1 paczka podpasek połogowych
* 2 paczki gazy
* 1 paczka waty
* Mydło
* 1 klips na pępek noworodka
* 1 buteleczka alkoholu 70%

# Poród

* Wysokość łóżka powinna wynosić co najmniej 65 cm. Dotyczy to zarówno porodu w domu jak i w szpitalu. Łóżko można podnieść przy pomocy szpulek, które od 37 tygodnia ciąży można pożyczyć w sklepie thuiszorgwinkel na placu Kastelenplein. Ewentualnie można także użyć skrzynek po napojach lub piwie.
* Ręczniki oraz myjki
* Pokój, w którym będziesz rodzić musi być dobrze ogrzany i oświetlony.
* Szczoteczka do paznokci
* 2 wiaderka i jeden worek na śmieci
* Cyfrowy termometr
* Dobrze jest wcześniej przygotować torbę do zabrania do szpitala. (poniżej podano, co powinno się w niej znaleźć)

**Zarówno w przypadku planowanego porodu w domu jak i w szpitalu, należy przygotować torbę do zabrania do szpitala.**

* Plan szpitala, w którym chcesz rodzić (w przypadku porodu w domu nie jest to konieczne).
* Ubranka dla dziecka: rampersy, sweterek, spodenki, czapeczka, skarpetki, kurteczka oraz kocyk
* Maxi cosi
* Ubranie dla mamy: Dodatkowa para skarpetek oraz T-Shirt na poród
* Piżama, szlafrok oraz kapcie
* Przybory toaletowe
* Numery telefonów rodziny oraz przyjaciół
* Aparat fotograficzny (z dodatkowymi bateriami)
* Ewentualnie napój orzeźwiający dextro-energy