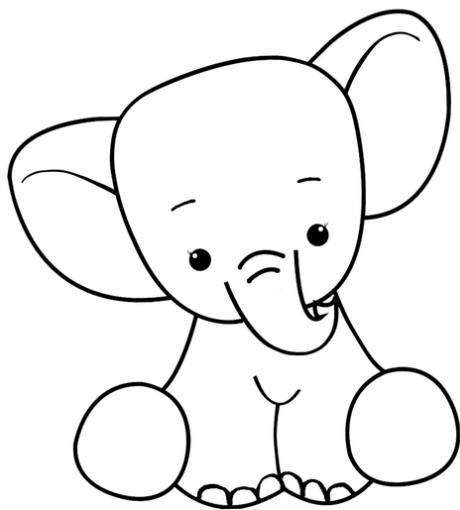


helloskarbie.pl



HELLO SKARBIE

wyprawka dla mamy i dziecka

Moja lista do szpitala

Checklista mama



DOKUMENTY I INNE

- | | |
|--|--|
| ☐ Dowód osobisty | ☐ Portfel z gotówką w bilonie |
| ☐ Książeczka ciążowa | ☐ Plan porodu |
| ☐ Wyniki badań | ☐ Książka, czytnik e-book |
| ☐ Telefon + ładowarka | ☐ Słuchawki, powerbank |

ODZIEŻ

- | | |
|---|--|
| ☐ Min. 3 koszule nocne | ☐ Zapas bielizny (majtki, skarpety) |
| ☐ 2 biustonosze laktacyjne | ☐ Ubrania na wyjście ze szpitala |
| ☐ Szlafrok | ☐ Maszynka do golenia + płyn |
| ☐ Klapki | ☐ Klapki pod prysznic |

HIGIENA

- | | |
|---|---|
| ☐ Chusteczki nawilżane | ☐ Papier toaletowy i ręcznik papierowy |
| ☐ Ręcznik | ☐ Szczotka do włosów |
| ☐ Płyn do irygacji | ☐ Pasta i szczoteczka |
| ☐ Kosmetyki, szampon | ☐ Maszynka do golenia + płyn |

PORÓD I POŁÓG

- | | |
|---|--|
| ☐ Przekąski | ☐ Leki, które przyjmujesz na stałe |
| ☐ 4-5 majtki siateczkowe | ☐ 10 podkładow poporodowych |
| ☐ 2 paczki podpasek | ☐ Woda w butelkach z dziubkiem |
| ☐ Lanolina na sutki | ☐ Nakładki silikonowe do karmienia |
| ☐ Pomadka do ust | ☐ Woda termalna w spray'u |
| ☐ Wkładki laktacyjne | ☐ Głośnik + playlista (opcjonalnie) |
| ☐ Muszle laktacyjne | ☐ TENS (opcjonalnie) |
| ☐ Laktator | ☐ Świece zapachowe (opcjonalnie) |

Checklista maluch



HIGIENA

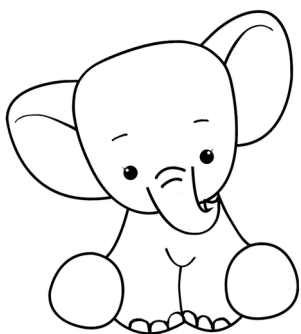
- ☐ Pieluszki jednorazowe rozmiar 1 (jedna paczka)
- ☐ Chusteczki nawilżane
- ☐ Krem/maść przeciw odparzeniom
- ☐ Podkłady higieniczne (2-3 szt)
- ☐ Kosmetyki i ręcznik jeśli dziecko ma być kąpane w szpitalu

ODZIEŻ

- ☐ 2-3 szt. body niemowlęcych
- ☐ 2-3 szt. pajacyków niemowlęcych
- ☐ 1-2 szt. czapeczek bezuciskowych, niewiązanych
- ☐ 2-3 szt. półspiošków niemowlęcych
- ☐ 2-3 szt. kaftaników niemowlęcych
- ☐ 1-2 szt. skarpetek niemowlęcych
- ☐ Jeśli jest zima: czapka zimowa, komniezon, szalik, rękawiczki
- ☐ Poduszka do karmienia (opcjonalnie)
- ☐ Ciepły koczek ażurowy z bambusa lub bawełny
- ☐ Rożek bawełniany
- ☐ Pieluszki tetrowe / muślinowe / bambusowe
- ☐ Pieluszki - ulewajki

INNE

- ☐ Smoczek
- ☐ Butelka ze smoczkiem
- ☐ Mleko modyfikowane (jeśli szpital nie zapewnia)
- ☐ Otulacz typu kombinezon (opcjonalnie)
- ☐
- ☐



HELLO SKARBIE
wspieranka dla mamy i dziecka

helloskarbie.pl

SPRAWDŹ
GOTOWE

PAKIETY
WYPRAWKOWE

