

# „pobyt w szpitalu

## dla mamy

- koszula do karmienia
- 6 par majtek (najlepiej siatkowe, jednorazowe)
- przybory toaletowe, kosmetyki, klapki podprysznic
- 2 ręczniki
- 20 podpasek poporodowych
- papier toaletowy, ręcznik papierowy
- poduszka "jasiek" lub "rogal" - do karmienia
- 2 staniki do karmienia
- wkładki laktacyjne
- telefon i ładowarka

## powrót do domu

- ubranie dla mamy - pamiętaj, że twój brzuch nie od razu stanie się płaski
- odpowiednie do pogody ubranie dla dziecka
- krem ochronny
- fotelik samochodowy dla noworodka i nosidełko

## dla dziecka

opcja minimum  
na tydzień

- najmniejszy rozmiar jednorazowych pieluszek
- 10 pieluch tetrowych
- 3 bawełniane koszulki
- 2 bawełniane cienkie czapeczki i jedna cieplejsza / bez wiązania
- 3 pajacyki rozpinane w kroku
- 3 kaftaniki
- 3 pary śpioszków
- kosmetyki - dowiedz się wcześniej w szpitalu, co będzie potrzebne
- mokre chusteczki
- szczoteczka do włosów
- ręcznik z kapturem
- kocyk lub śpiworek

nie zapomnij  
uprać ubrańek!

