

Wyprawka

Przedstawiam Tobie podstawową wyprawkę dla noworodka oraz dla Ciebie. Ilość niektórych przedmiotów jest względna. Ostatecznie Ty decydujesz o tym „co oraz ile”. Moją propozycją rozmiaru ubranek na początek jest 50-56.

Chyba, że wiesz iż Twoje dziecko będzie ważyło ponad 4 kg. to w tym przypadku możesz zaopatrzyć się w rozmiarówkę 60.

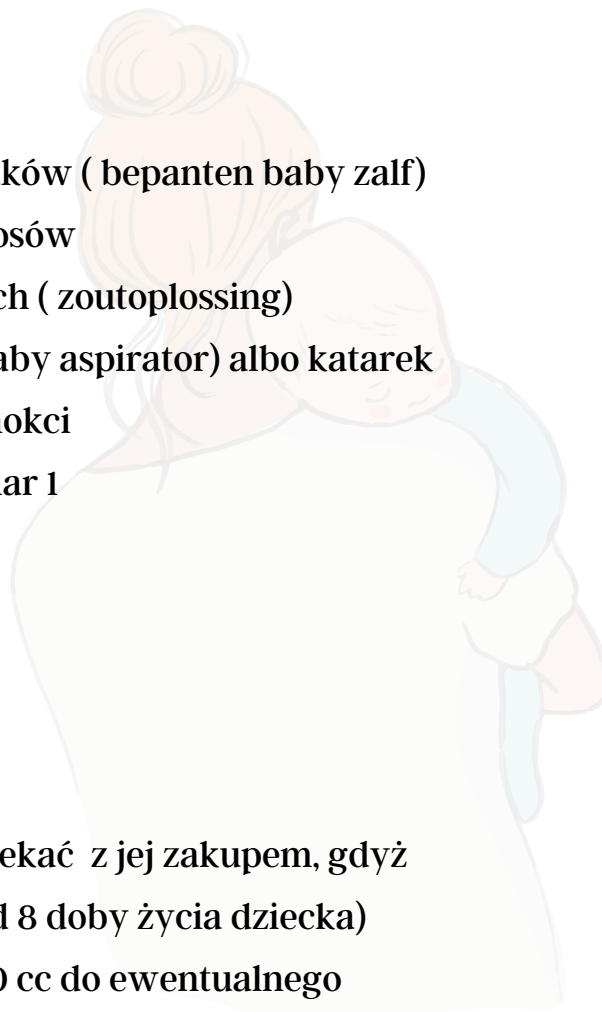
Przy zakupie weź pod uwagę porę roku w jakiej urodzisz dziecko.

Dla dziecka

- 6 sztuk body długi rękaw
- 3 body na krótki rękaw
- 3 bluzeczki
- 3 spodnie
- 6 pajacyków
- 3 czapeczki bawełniane
- 3 pary skarpetek
- Kombinezon (zima- jesień)
- Kurteczka (wiosna- lato)
- 2 ręczniki z kapturkiem
- 12 pieluszek tetrowych (bambusowych albo muślinowych)
- 2 myjki
- 2 termofory aluminiowe (kruik)
- 1 termometr cyfrowy (nie do ucha ani czoła)
- Łóżeczko albo dostawę + materac
- 2 prześcieradełka na materac



- 4 kocyki bawełniane (70cm\100cm)
- Komoda
- Przewijak
- 2 prześcieradła na przewijak
- Wanienska + stojak
- Wiaderko albo miska
- Mały kosz
- Płyn/ emulsja do kąpieli
- Oliwka albo balsam
- Krem do smarowania pośladków (bepanten baby zalf)
- Szczoteczka i grzebyk do włosów
- Sól fizjologiczna w ampułkach (zoutoplossing)
- Aspirator do nosa (otrivin baby aspirator) albo katarerek
- Papierowy pilniczek do paznokci
- Pieluszki jednorazowe rozmiar 1
- Mokre chusteczki do pupy
- Płyn do prania
- Mydło w kostce
- Fotelik samochodowy
- Wózek z gondolą
- Witamina D i K (można poczekać z jej zakupem, gdyż startujemy z podawaniem od 8 doby życia dziecka)
- Strzykawka o pojemności 20 cc do ewentualnego dokarmiania



Dla mamy

- Bawełniana bielizna (siateczkowe majtki bywają niezastąpione)
- Biustonosz dla karmiących piersią
- 1 termometr cyfrowy
- Kraampakiet

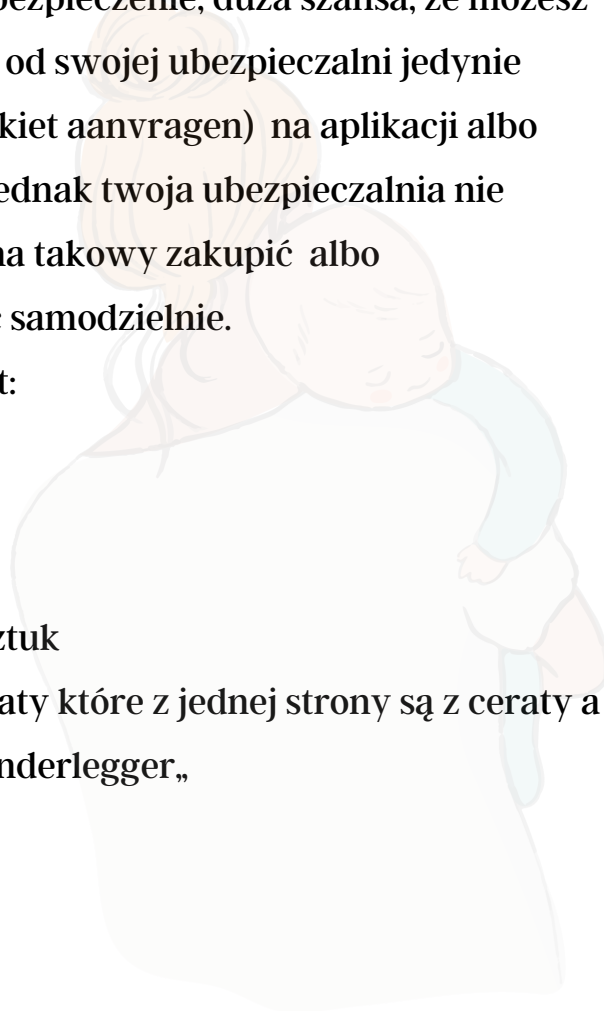
Jeśli posiadasz rozszerzone ubezpieczenie, duża szansa, że możesz otrzymać ten pakiet za darmo od swojej ubezpieczalni jedynie należy go zamówić (kraampakiet aanvragen) na aplikacji albo stronie ubezpieczyciela. Jeśli jednak twoja ubezpieczalnia nie zapewnia kraampakietu można takowy zakupić albo skompletować jego zawartość samodzielnie.

Co znajduje się w kraampakiet:

- alkohol 70%
- wata lub waciki
- podpaski połogowe
- podkłady minimalnie 10 sztuk

rozmiar 60/60 albo 60/90 (maty które z jednej strony są z ceraty a z drugiej z waty) czyli „bed onderlegger„

- żel do dezynfekcji dłoni
- klamerka na pępownię



Jeśli będziesz chciała karmić piersią

- Wygodne koszule, bluzki, swetry które nie będą udrenką podczas karmienia piersią
- 2-3 staniki do karmienia piersią
- Maść na podrażnione brodawki sutkowe najlepiej lanolina (purelan medela albo tepelcreme z drogerii kruidvat)
- Wkładki laktacyjne
- Warto posiadać również małą butelkę do karmienia dziecka ze smoczkiem o najmniejszym rozmiarze (w zależności od marki jest to 0 albo 1)
- Strzykawka 20 ml (apteka)

Jeśli będziesz chciała karmić mlekiem modyfikowanym

- Minimalnie 2 butelki ze smoczkiem dla niemowlaka (zwróć uwagę na rozmiar, najlepiej aby to był 0 albo 1 w zależności od marki)
- Opakowanie mleka modyfikowanego,
- Neutralny bezwonny płyn do naczyń, suszarka na umyte butelki i smoczki

Co zabieramy do szpitala na poród

- Dokumenty z przebiegu ciąży
- Karta ubezpieczyciela
- Dowód osobisty
- Karta płatnicza
- Smartphone i ładowarka

dla dziecka

- 3 body na długi rękaw
- 3 pajacyki albo 3 pary spodni i bluzek
- 2 pary skarpetek
- 3 czapki
- Kombinezon albo kurtka
- Fotelik samochodowy
- Kocyk bawełniany

dla mamy

- Podstawowe przybory toaletowe (szczoteczka i pasta do zębów, deodorant, szczotka oraz gumka do włosów, ulubione kosmetyki do twarzy oraz pomadka nawilżająca do ust)
- Wygodna koszula do porodu



- Wygodna odzież do założenia po porodzie na wyjście do domu
- Grube skarpetki gdyż podczas porodu może być zimno w stopy
- Wygodna bawełniana bielizna (miej na uwadze aby majtki były nie za ciasne)
- Rozpinana koszula do karmienia piersią
- Klapki
- Szlafrok
- Worek na zabrudzone ubrania
- Bidon na wodę, abyś mogła z łatwością pić podczas porodu, oraz coś słodkiego
- Ciepły rozpinany sweterek jeśli jesteś zmarzłuchem
- Plan porodu jeśli masz

Jeśli rodzisz w domu

- Kraampakiet
- 2 wiadra
- Worki na śmieci
- Wygodna koszula do porodu
- Deska do prasowania (aby twoja położna mogła zostawić wszystkie jej niezbędne rzeczy do wykonywania pracy)
- Latarka na baterie(w przypadku awarii prądu)
- Spakowana torba do szpitala
- Łóżko do porodu powinno mieć minimalnie 70 cm wysokości (aby podnieść łóżko na odpowiednią wysokość możesz użyć krat od piwa albo wypożyczyć z thuiszorgwinkel tzw. Bedklossen)
- Do poodu warto wybrać ciemną pościel, prześcieradło oraz ręczniki



