

# LISTA WYPRAWKOWA do szpitala ♥

Przygotowana zgodnie z aktualnym  
Standardem Organizacyjnym  
Opieki Okołoporodowej (2025/2026)



## TECZKA Z DOKUMENTAMI

- ☐ dokument z grupą krwi
- ☐ karta ciąży
- ☐ wynik GBS
- ☐ plan porodu
- ☐ Dokumenty dot. ew. chorób /  
pobyków w szpitalu w ciąży
- ☐ uznanie ojcostwa dziecka poczętego  
(jeśli dotyczy)
- ☐ dokumenty tożsamości



## DLA MAMY NA PORÓD

- ☐ dłuższa koszula porodowa
- ☐ klapki pod prysznic
- ☐ ciepłe skarpetki
- ☐ szlafrok / sweter długi, rozpinany
- ☐ woda 2 l (najwygodniej w butelce z dzióbkiem)
- ☐ pomadka do ust, gumka do włosów,  
szczotka do włosów
- ☐ Przekąski lekkostrawne  
(np. w formie musów)



## DLA MAMY NA ODDZIAŁ *rzeczy na pobyt w szpitalu*

- ☐ 2–3 rozpinane koszule (bawełniane, do karmienia)
- ☐ elastyczne biustonosze do karmienia 2–3 sztuki
- ☐ majtki poporodowe siatkowe 5 sztuk
- ☐ wkładki laktacyjne 12 sztuk
- ☐ 2 duże i 1 mały ręcznik
- ☐ kosmetyki (żel pod prysznic, szampon, szare mydło)
- ☐ szczoteczka i pasta do zębów
- ☐ sztućce, kubek
- ☐ woda mineralna, przekąski
- ☐ lanolina do brodawek (opcjonalnie)



### WAŻNE!

Wszystkie rzeczy posegreguj w woreczki  
w razie cięcia cesarskiego  
(łatwiej znaleźć i mniej bałaganu w walizce).



SZPITAL KIELECKI  
św. ALEKSANDRA Sp. z o.o.

# LISTA WYPRAWKOWA *do szpitala* ♥

zgodna z aktualnym Standardem Organizacyjnym  
Opieki Okołoporodowej (2025/2026)



## RZECZY DLA DZIECKA zaraz po porodzie

- ☐ Pampersy 2 sztuki rozmiar 1
- ☐ Pajacyk/body długi rękaw i półspiochy rozmiar 56
- ☐ Chusteczki nawilżane
- ☐ Pieluszka tetrowa / muslinowa / bambusowa – 1 sztuka wybranej



Rzeczy spakuj do woreczka strunowego, oznacz gwiazdką i włóż na wierzchu do torby.



## RZECZY DLA DZIECKA na oddział

- ☐ Pajacyki rozpinane lub body długi rękaw – 5 szt.
- ☐ Półspiochy – 5 szt.
- ☐ Rożek niemowlęcy lub kocyk
- ☐ 5 pieluszek tetrowych (dużych np. 70 × 80)
- ☐ Czapeczka 1–2 szt.
- ☐ Chusteczki nawilżane
- ☐ Maść do smarowania pupy (bez cynku)
- ☐ Pampersy rozmiar 1 – 1 opakowanie



## WYJŚCIE ZE SZPITALA

- ☐ Ubranie dla mamy (legginsy i tunika / bluzka, buty i skarpetki)
- ☐ Ubranko dla dziecka, kombinezon zależny od temperatury
- ☐ Fotelik samochodowy
- ☐ Kocyk



## PAMIĘTAJ!

- ♥ Naklej na torbę listę rzeczy do zabrania w ostatniej chwili (telefon, ładowarka do telefonu, leki).
- ♥ Wszystkie rzeczy spakuj do siatek i podpisz na wypadek cięcia cesarskiego.
- ♥ Dla większego komfortu można zabrać ze sobą własne podkłady i podpaski poporodowe oraz laktator, jednak są one dostępne w szpitalu.
- ♥ Zabierz jak najmniej rzeczy.



SZPITAL KIELECKI  
św. ALEKSANDRA Sp. z o.o.