



## Kórházi csomag - kórházi dolgozók javaslatai alapján

A szüléstől a hazaengedésig szükséges kórházi csomag tartozékai szülésznők javaslatai alapján

Fontos, hogy csak a szükséges dolgokat vidd magaddal a kórházi bent létre, hiszen a kórházban nincs sok pakolási lehetőség, meg úgyis szinte mindennap lesz valaki látogatód, hogy behozzon valamit, ha szükséged van rá.

### Kórházi csomag a szülőszobára (kis csomag)

#### Iratok:

- Terhesgondozási könyv, TAJ kártya, személyi igazolvány és lakcím kártya
- Házassági anyakönyvi kivonat másolata (3 hónapnál nem régebbi) vagy apasági nyilatkozat, vagy közjegyzői okirat a regisztrált élettársi kapcsolatról
- Időrendben a várandóssággal kapcsolatos leleteid
- A kiskönyvbe előre tedd: az utolsó vérvételt, a Hepatitis B szűrést, a vércsoport leletet, a GBS szűrés eredményét és az utolsó ultrahang eredményt.
- Bármilyen egyéb betegségedről leleted, vagy műtétről szóló papírjaid.

#### Ruházat:

- Szüléshez hálóing (nem kell drága, lehet utána kidobásra kerül, a fenekedet takarja és könnyen levehető legyen a pántja vagy előlgombolós, hogy szülés után a babát rögtön mellre lehessen tenni)
- Szoptató hálóing (szülés utánra, ebbe öltözöl már át)
- Zokni (Vajúdás alatt jobban fázik a láb)
- Bugyi (kényelmes, nem tanga)
- Papucsok (egy zuhanyzáshoz, és egy állítható pántú, amiben mászkálsz - szülés után általában kétszer akkora lesz a vizesedéstől a lábad)
- Vékony köntös (a szülészeteken általában nagyon meleg van)



### *Egyéb:*

- Kis törülköző (benedvesítve nagyon jól esik)
- Innivaló (2-3 db. kis üveges szénsavmentes ásványvíz, szénsavmentes üdítő vagy gyümölcslé szülés utánra. Ha császáros vagy akkor szívószálat is vigyél)
- 1 csomag szőlőcukor (ahol engedik, hogy egyél. Szülés után is jól esik, egy kis energiát ad)
- 1 csomag zabfalatok (segít beindítani a tejet a szülés után is jól jön)
- Papír zsebkendő
- 1 tekercs WC papír
- WC ülőke papír (beöntés után feltétlen jól jön)
- 4 db szárny nélküli betét (pl. Tena 4 cseppes extra, vagy DM-es Jessa)
- 2 db. Hálós bugyi
- Zene (segít a lazításban)

### *Apának vagy aki Veled lesz:*

- Apás szülészeti szett (érdemes méretét tekintve egy számmal nagyobbat venni, mert ruhára lesz ráhúzva)
- Papucs, hogy ő is kényelmesen érezze magát
- Fényképezőgép vagy videó (feltöltve)
- Telefon töltővel
- Harapnivaló apának (ne sajnáld, nem tudni előre meddig lesztek ott, utána úgymint elfogy)
- Innivaló (cukros üdítő ajánlott, az idegeskedésben hamar leesik a vércukor szintjük)
- Kávé, vagy koffein :)

Érdeklődj választott kórháznál, mit készíts be még feltétlenül a kórházi csomagba, ugyanis a pontos lista kórházanként változhat!



## Kórházi csomag a kórházi tartózkodásra (nagy csomag)

A szülés ideje alatt elég a kocsiban hagyni, vagy ha lehetőség van rá Apa hazaszalad addig érte, amíg majd pihensz, persze csak az aranyórák után :).

### Ruházat:

- 3 db szoptatós hálóing (elöl gombolós, könnyebb a szoptatás, a pizsamánál praktikusabb, mivel naponta többször is megnézheti az orvos a méhed állapotát).
- 5 db eldobható hálós bugyi (főként császármetszés esetén javasolt a magasabb szárú pamut bugyi beszerzése, mert a normál fehérmű felső része éppen a seb vonalán helyezkedik el, ami irritálhatja az érzékeny seb területét)
- 2-3 db szoptatósmelltartó
- köntös (a kiscsomagba készített)
- 2 db papucs: fürdőbe és szobai (a kiscsomagba készített)

### Tisztálkodószerek:

- 2 nagy és 1 db kicsi törülköző
- 1 doboz 24 db-os Melltartóbetét (érdemes sűrűn cserélni, hiszen az anyatej is frissen jó)
- 1 csomag Egészségügyi betét, minél nagyobb nedvszívó képességgel (pl. Tena 4 cseppes extra, vagy DM-es Jessa)
- Tusfürdő
- Sampon
- Testápoló,
- Fogkefe, fogkrém,
- WC papír,
- papír zsebkendő,
- WC-re ülőke papír
- Fésű
- Felületfertőtlenítő kendő (pl. Clarasept, Bradogél)
- Lanolinos bimbóvédő krém (a mellet nem kell szoptatás előtt fertőtleníteni, hiszen az anya mindennap fürdik úgyis, viszont ajánlott mellápolóval bekenni, hogy nehogy szétrepedezzen, ezt nem kell lemosni szoptatás előtt)
- Körömvirágkrém vagy aloe first spray (kiváló gátsebre vagy aranyérre)
- Császárosoknak 3 db vízálló (25 cm) tapasz a pocakra (sok helyen kérik)



## Egyéb:

- Terhes vitamin (amit eddig is szedtél)
- Evőeszköz, tányér, bögre (nem mindenhol adnak a reggelihez és az ebédhez)
- Mosogatószivacs kis mosószerrel
- Háztartási papír törülköző (multifunkcionális)
- Ülőgyűrű (aranyér esetén ajánlott)
- Bimbóvédő (segít a babának gyorsan megtanulni szopizni, ha szükség van rá)
- Tejtermelést fokozó tea vagy homeopátiás szerek (pl. Karamalz nektár sör, dió, mandula)
- Sok-sok rágcálnivaló, ha nem kell diétáznod (a tej beindulásával rettentően megnő az ember étvágya)
- Víz vagy gyümölcslé (3 liter / nap ajánlott a tejszaporításához, de ne gyümölcslé legyen csak)
- Apró pénz automatának, ha valamit megkívánsz
- Kézi mellszívó (érdeklődj az adott kórházban, beviheted-e magaddal, mert nem mindenhol alkalmazható, a kézi jobban ajánlott, mint az elektromos, mert nem okoz mellgyulladást, sőt megelőzi azt)
- Olvasnivaló

## Babának:

- Kb. 15-20 db eldobható pelenka 1-es méret (újszülöttek számára kifejlesztve, ahol a köldöknél ki van vágva a hely)
- Popsikrém
- 2 csomag nedves törülköző (természetes anyagok legyenek benne, érdemes nemi szervet kipróbálni, ha Neked csíp a babát is fogja)
- 3 db eldobható pelenkázó alátét (magad alá is jól jön az ágyba)
- Cumisüvegek (leglassabb folyású, minél jobban nyúló cumi résszel) vagy svéd itató pohár (már újszülöttként is gyönyörűen isznak belőle, cumizavar megelőzése miatt ajánlott)
- 3-4 db textil pelenka
- Ruha, takaró, sapka (a legtöbb helyen adnak, de meg kell kérdezni)

## Hazamenéshez, utolsó nap Apa behozza:

- Babahordozó gerinckiemelővel (!!!)
- Takaró évszaknak megfelelően
- Saját ruha babának évszaknak megfelelően
- Saját ruha Neked (valószínűleg még csak picit fog lemenni a hasad)