
Co zabrać ze sobą do porodu w naszym szpitalu?

Opracowanie na podstawie doświadczeń i funkcjonalności wg pacjentek i personelu.

Poradnik Szpitala im. PCK w Nisku

Już czas! Czyli rzeczy konieczne i niezbędne.

Jeśli rozpoczyna się Twój poród i nie masz wskazań do wykonania cięcia cesarskiego, a więc planujesz **rodzić drogami i siłami natury**, nie jest Ci potrzebne skierowanie na oddział celem przyjęcia. Pamiętaj jednak, że konieczne jest posiadanie ze sobą następujących dokumentów:

- Twój dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość
- karta przebiegu ciąży
- wynik potwierdzonej grupy krwi i najświeższych badań laboratoryjnych
- leki które przyjmujesz na stałe
- plan porodu - jeśli go nie masz lub nie zdążyłaś go jeszcze zrobić, przedyskutujesz go z położną na oddziale
- karty informacyjne z pobytów w szpitalu podczas ciąży
- dokumenty z konsultacji specjalistycznych leczenia przewlekłego w czasie ciąży

Jeśli nadchodzi dzień przyjścia do szpitala celem ukończenia ciąży metodą planowanego **cięcia cesarskiego**, potrzebne Ci będzie:

- skierowanie do szpitala, na którym widnieje wskazanie do zabiegu
- Twój dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość
- karta przebiegu ciąży
- wynik potwierdzonej grupy krwi i najświeższych badań
- leki, które przyjmujesz na stałe
- karty informacyjne z pobytów w szpitalu podczas ciąży
- dokumenty z konsultacji specjalistycznych leczenia przewlekłego w czasie ciąży

Wskazówki ogólne

Spakuj się "tak na 2 dni". Nie zabieraj zbyt dużej ilości rzeczy, bo istnieje duża szansa, że wcale ich nie użyjesz, a zawsze później potrzebne rzeczy można dowieźć. Znaczna większość pacjentek wychodzi po porodzie po tym właśnie czasie, jeśli wszystko jest w porządku z Tobą i Twoim dzidziusiem. Proponujemy się spakować w walizkę na kółkach i jedną małą torbę podręczną. Celem pomocy, poniżej kilka rzeczy, które się przydadzą.

Artykuły spożywcze i rzeczy potrzebne do jedzenia

- woda niegazowana, najlepiej ta z dziubkiem - będzie Ci wygodniej pić - lub butelka filtrująca
- przekąski, na które możesz mieć ochotę po porodzie
- sztućce i kubek

Artykuły higieniczne

- pomadka na spierzchnięte usta - może być dla Ciebie nieocenioną ulgą
- przedmioty do codziennej higieny osobistej - pamiętaj w nich też o czymś do spięcia włosów!
- ręczniki (1 duży, 1 mały)
- ręcznik papierowy lub jeszcze optymalniej - bawełniany ręcznik jednorazowy w rolce, np. TAMI MyBaby - będzie bardzo dobrym pomysłem na używanie podczas toalety krocza po porodzie
- wkładki laktacyjne (kilka sztuk, całe pudełko najprawdopodobniej nie będzie Ci potrzebne)
- podkłady poporodowe - polecamy te bez dodatkowej warstwy podkładu foliowego, będą przydatne dla Ciebie, jak i dziecka jako awaryjne przewijaki. Na przykład Bella Mamma.
- laktacyjne muszle ochronne na sutki
- krem z lanoliną
- prostokątne duże waciki do przemywania Ciebie lub dziecka
- opakowanie nawilżanych chusteczek. Staraj się ich unikać w domu, zachowuj ich użycie właśnie na sytuacje awaryjne

Odzież dla mamy

- koszule ciążowe - 3 sztuki; koszula do porodu - najlepiej ta rozpinana z przodu
- majtki siateczkowe - ogromnie ważne, by były oddychające. Pamiętaj, żeby wybrać te z wyższym stanem i te niefizelinowe
- staniki do karmienia - w pierwszych dniach karmienia bardzo dobrze jest chodzić w biustonoszu bez fiszbin
- klapki pod prysznic, które sprawdzą się też do chodzenia po oddziale. Wybieraj te z tworzywa lub gumowe. Nie zabieraj tych materiałowych.
- szlafrok lub rozsuwana bluza
- skarpetki (w zależności od pory roku i osobistych potrzeb)

Odzież dla dziecka

Nasz szpital zapewnia dla Twojego dziecka ubranka, rożki i kosmetyki do pupy dziecka. Możesz jednak wziąć ze sobą:

- pieluchy tetrowe - podczas pobytu mogą ci posłużyć jako awaryjny ręcznik lub okrycie dziecka
- pampersy w ich najmniejszym rozmiarze - weź ich minimum 10, raczej nie więcej niż 20

Rzeczy potrzebne do wyjścia ze szpitala

- dla Ciebie wygodne ubranie i okrycie wierzchnie w zależności od pory roku
- dla dziecka ubranie odpowiednie do pory roku
- nosidełko i fotelik samochodowy

Uwagi dot. prania i co się Ci się nie przyda

Staraj się wybierać takie rzeczy, które po powrocie do domu będzie można wyprać w bardzo wysokiej temperaturze - ok. 90 st. Celsjusza. Dlaczego to takie ważne? Bo nikt z nas nie chce przenosić bakteryjnej flory szpitalnej do swojego domu, dlatego zadbaj o to jeszcze przed porodem, żeby Twoje rzeczy były odpowiednie do prania w wysokich temperaturach. To samo dotyczy zabawek - nie przynoś ich do szpitala w ogóle. Raz, że raczej się nie przydadzą, dwa - konieczne potem będzie ich kłopotliwe upranie i dezynfekcja.

Myślisz o wzięciu swojego **laktatora**? Nie będzie to potrzebne. Na wyposażeniu oddziału mamy podwójny laktator mogący Ci pomóc.

Rzeczy do zrobienia

Zmyj **lakier hybrydowy** z płytki paznokciowej - choć na 1 palcu u każdej z rąk. W razie konieczności monitoringu będzie to dla nas ułatwienie, bo przez niektóre pigmenty lakieru sygnał pulsoksymetru nie przechodzi. Dodatkowo możesz skrócić długość paznokci - łatwiej będzie Ci zajmować się dzidziusiem.

Zostaw cenną biżuterię i drogie sprzęty elektroniczne w domu.

Możesz też stworzyć swoją własną playlistę do porodu, która będzie Ci towarzyszyła. Na wyposażeniu naszej sali jest głośnik bluetooth, na którym możesz odtworzyć swoje utwory, żeby mogło być Ci rażniej.



Rady dla taty przebywającego podczas porodu rodzinnego

Weź ubranie na zmianę, które będziesz mógł porządnie wyprać oraz buty "szpitalne", w których będziesz mógł przebywać na sali porodowej. Proponujemy obuwie z tworzywa lub gumy. Takie będzie można później najłatwiej wyczyścić i zdezynfekować. Weź też dla siebie coś do picia i jedzenia. Jednak najważniejsze do zabrania ze sobą są kilogramy wsparcia dla rodzącej mamy. Tych nigdy zbyt wiele.