

Tetőtől talpig felöltöztet!

Kórházi felvételhez szükséges dokumentumok:	Bekészítve
Anya személyes iratai: személyi igazolvány, TAJ- és lakcímkártya, adókártya (opcionális)	
Apás szülés esetén: az apa személyi okmányai; néhány intézmény kérhet egyéb vizsgálati leleteket is (pl. tüdőszűrés)	
Anyakönyvezéshez:	
apa személyi száma (a lakcímkártya hátulján szerepel)	
házasok esetén: eredeti házassági anyakönyvi kivonat	
nem házastársok esetén: apa elismerő nyilatkozata	
Leletek (külön mappában, téma szerint csoportosítva)	
Várandós kiskönyv	
Hepatitisz szűrés / HbsAg	
Lues / VDRL / Treponema pallidum szűrés	
Genetikai szűrés / kombinált teszt, integrált teszt, prena teszt stb.	
Utolsó ultrahang lelet/CTG-leletek (ha készültek)	
Hüvelyváladék-tenyésztés eredménye	
Cukorterhelés eredménye	
Utolsó „nagylabor” (teljes vérkép+vizeletvizsgálat) + vércsoport ellenanyag szűrés	
Anya vércsoport kártyája (ha van)	
Egyéb zárójelentések/előző műtétek (pl. ha a terhesség alatt volt kórházi tartózkodás) és orvosi javaslatok (ha készültek)	
Szülési terv (ha készült)	
Táska 1. - A szülőszobai csomag:	Bekészítve
Mobiltelefon+töltő, kevés aprópénz italautomatához (a kísérőnek)	
Tisztálkodási felszerelés: tusfürdő, törölköző, hajgumi stb.	
Higiéniai felszerelés: WC papír, papír zsebkendő, higiéniai törlő kendő, Tena Pants nadrágpelenka (ajánlott) vagy Tena Extra betét +rögzítő nadrág	
Ruházat: köntös, 2db hálógöngy /egy a vajúdáshoz lényeges hogy kényelmes legyen és olyan amit kell sajnálni, valamint egyet a szülés utánra; 1 pár papucs, ami zuhanyozásra is alkalmas	
Hidratáláshoz/Energia feltöltéshez: szénsavmentes ásványvíz lehetőség szerint 2 db fél literes, sportkupakos kiszerelésben (bármilyen vajúadási pozícióban kényelmesen lehessen inni); Gyors felszívódású szénhidrát (szőlőcukor, csokoládé, keksz)	
Újszülöttnak: 2-3 db pelenka és 1 csomag popsi- törlő melyet az újszülött osztályon kell leadni (ha a kórház kéri)	
Apának/társnak/kísérőnek: váltóruha, papucs, enni – innivaló	
Igény szerint: Homeopátiás és aromaterápiás szerek, gyertya, illatmécse, kedvenc zenék, gátmasszázs olaj stb.	
Császármetszés esetére:	
Kompressziós (antiembóliás) harisnya (sok helyen kötelező, néha biztosítják)	
Előzetes éhgyomri állapot igazolása (szóban, adminisztratív)	
Körömlakk, műköröm eltávolítva	
Kontaktlencse helyett szemüveg (ha releváns)	
Magas derekú, puha bugyi (seb fölé érő)	
Császármetszés utáni haskötő/hasleszorító öv (nem kötelező, de sokaknak segít)	

Tetőtől talpig felöltöztet!

Táska 2. - <i>Gyermekágyas csomag:</i>	Bekészítve
Tisztálkodási- és higiéniai felszerelés: tusfürdő, fogkefe, fogkrém, törölközők, hajgumik, kézfertőtlenítő, fertőtlenítő törölkendő, arc- és kézkrém, testápoló, ajakápoló, esetleg fül dugó a kényelmes alváshoz stb.	
Ruházat: hálóing, pizsama, kényelmes viselet (akár egy laza melegítő) +1 pár papucs (csak szobai használatra)	
Betétek: Tena fix rögzítő nadrág vagy betét, melltartóbetét	
Evőeszközök: pohár/bögre, tányér, 2db ételtároló doboz, textilszalvéta, papír szalvéta, só, cukor	
Hidratáláshoz/Energia feltöltéshez: Bő folyadék bevitelhez szénsavmentes ásványvíz; rostos gyümölcsök és gyümölcsle életmentő lehet	
Olvasnivaló (könyv, újság)	
Szoptatáshoz:	
Mellápoló krém	
Bimbóvédő (igény esetén)	
Szoptatópárna	
Cumisüveg	

Táska 3. - <i>Babának:</i>	Bekészítve
Kórházi tartózkodáshoz:	
1 csomag pelenka	
1.cs. Popsitörő (hipoallergén, alkohol mentes!)	
Popsi-krém	
Cumi (igény szerint)	
Textilpelenkák	
Szép ruha a babának, igény szerint (pl. fotózásra)	
Vékony sapka, kis kesztyű	
Vékony takaró (évszak szerint)	
Hazavételhez:	
„Hazamenős ruha”	
Babahordozó-autósülés (elég aznap behozatni)	
Télen: baba overál, melegebb sapka	
Egyéb:...	