

## Checklista: Torba za porod

*Poznata torba koju nosimo sa sobom na porod, šta u nju stvarno treba staviti? Prava istina je da je samo mali broj stvari, zaista potreban i većina toga zavisi od načina poroda i samog odvijanja. Uprkos tome korisno je imati jednu ovakvu listu za pakiranje .*

Torbu pakujete 4-6 sedmica prije očekivanog termina poroda i podijelite je na 3 dijela ili u tri kese/torbice.

- Torba za porod
- Torba za boravak u bonici
- Torba za bebu

### Dokumenti

- Trudnička knjižica /nalazi tokom trudnoće
- Lična karta
- Zdravstvena knjižica ovjerena + eventualno uputnica za bolnicu (ili da Vam je suprug naknadno donese)
- Eventualno set za pohranjivanje matičnih ćelija

### Za porod

- Spavaćice (iako trenutno na Jezeru zahtjevaju da se nose njihove spavaćice)
- Čarape
- Nešto za grickanje (npr. bombone sa dekstrozom ili nešto drugo što daje brzo energiju)
- Mobitel i punjač
- Trakica za kosu
- Krema i labelo
- Fotoaparar

### Nakon poroda (u bolnici)

- Grudnjak za dojenje (1 – 2)
- Jastučići za mlijeko
- Široke spavaćice kod kojih možete lako osloboditi grudi za dojenje
- Bademantil
- Širu garderobu
- Pokućnice/papuče
- Čarape
- Pamučne gaćice ili jednokratne
- Uloške VIR80 ili neke druge kao npr. chicco
- Neseser za toalet: četkica, kaladont, dezodorans, četka, malo ogledalce, kremice i sl. Želite lijepo izgledati na prvim slikama sa bebom iz bolnice?
- Peškir
- Toalet papir i vlažne maramice
- Sitan novac

Ipak ne razbijajte glavu ako ste nešto zaboravili jer sve vam se može naknadno donijeti. Pokušajte iskoristiti vrijeme u bolnici nakon poroda da se oporavite.

### Za bebu (povratak iz bolnice)

- Sjedalica
- Pelene početne
- Vlažne maramice
- Bodići
- Čarapice
- Jakna, kapica – zavisno od vremenskih uslova
- Dekica