

Ko gali prireikti ruošiantis į gimdymo namus?

Priėmimo/ stacionare

- Pasas ar tapatybės kortelė,
- Nėščiosios kortelė
- Kiti dokumentai, susiję su sveikatos būkle/tyrimais
- Paminėti vartojamus vaistus/ esamas alergijas jiems
- Gimdymo planas

- Vaistai
- Telefonas
- Pakrovėjas
- Piniginė
- Akiniai / lęšiai

Drabužiai persirengti:

- Gimdymo marškiniai
- Chalatas
- Šlepetės (neperšlampamos)
- Medvilninės kojinės
- Pasikeisti įklotą/vienkartines kelnaites
- Maišelis lauko rūbams susidėti

Gimdykloje

- Vanduo (negazuotas) - buteliukas gertuvės tipo /gertuvė
- Užkandis (lengvas, džiovinti vaisiai/batonėlis, hematogenas)

Įrankiai gimdymo metu:

- Maži keli rankšluostėliai kompresams
- Didesnis rankšluostis, jei naudositės dušu/vonia
- Lūpų vazelinai (bekvapis, beskonis, natūralus)
- Plaukams surišti
- Aromaterapinės priemonės
- Aliejus masažui/masažinis kamuoliukas
- Muzika/meditacija, ausinės (patogu belaidės)
- Nuotrauka/afirmacijos/talismanas

Naudoti atsipalaidavimui: kvėpavimas, balsas, masažai, taškai, klubų spaudimas, nesuspaustas žandikaulis

Nepamiršti įamžinti akimirku

Po gimdymo mamai:

- Nauji marškiniai
- Sauskelnės 1 vnt.
- Vilnonės kojinės
- Užkandis
- Termosas su saldžia arbatėle (trikertė žvaginė, dilgelės, kraujažolė, aviečių lapų)
- Maišelis nešvariems rūbams ir kt.

Po gimdymo naujagimiui:

- Vilnonės kojinytės
- Kepurytė
- Sauskelnės 1 vnt. (dydis newborn)
- Siaustinukas 56 dydis
- Šliaužtinukas 56 dydis
- Apklotėlis vystymui (jei norisi)

Pogimdyvinė palata

Mama:

- Higienos reikmenys (dantų šepetėlis, pasta, muilas, šampūnas, kremas, antiperspirantas (bekvapiai), vatos diskeliai)
- Sauskelnės 2-5 vnt.
- Įklotai pirmoms paroms+vienkartinės kelnaitės (galima skalbti)
- Tarpviete (aliejus: šaltalankių, medetkų, ramunėlių, jonažolių, Aloe first purškalas, Calendula Spray)
- Apsiprausimui buteliukas
- Rankšluostis (kūnui po dušo, apsiprausimams tarpviete)
- Patogūs rūbai (tampinės, marškiniai, maikutė žindymo ant petnešėlių, lengva liemenėlė, kojinės)
- Chalatas
- Korsetas
- Vanduo
- Užkandžiai (kažką sau mielo, skanaus, kuo įvairesnė mityba, prieskoniai, arbata pakeliuose)
- Liemenėlė žindymui, įklotai
- Valgymo įrankiai, puodelis
- Knyga/zurnalas/rašymui
- Tualetinis popierius/ popieriniai rankšluostėliai

Naujagimiui

- Sauskelnės (20 vnt.)
- Vienkartiniai drėgmę sugeriantys paklotukai pervystymui (3-5vnt.)
- Drėgnos servetėlės
- Rankšluostėliai užpakaliukui
- Drabužėlių 2-6 komplektai
- Flanelinis vystiklas
- Merliukas

Važiuojant namo

Mama:

- Rūbai persirengti, nevaržantys judesių

Naujagimiui:

- Kombinezoniukas (kaip +1 rūbas)
- Lauko kombinezonas šaltuoju sezonu
- Pirštinystės
- Šilta kepurė (kaip +1 rūbas) šaltuoju sezonu
- Auto kėdutė (gali likti automobilyje, naudojantis nešiokle)
- Apsauginė skarelė (nuo vėjo, tiesioginių saulės spindulių)



Dula Evelina
www.gimtiesratas.lt
evelina@gimtiesratas.lt
+37060243722