

# Moja pierwsza wyprawka



*Kompletowanie walizki jest jedną z ważnych części przygotowania do narodzin dziecka. Aby zaoszczędzić sobie stresu tuż przed porodem, warto rozpocząć pakowanie kilka tygodni wcześniej. Jeśli osoba towarzysząca będzie obecna przy porodzie powinna brać udział w kompletowaniu walizki, łatwiej będzie jej wszystko znaleźć, a Ty nie będziesz denerwować się, że nie wiesz co masz w walizce :*

## Zaplanuj...

### Rzeczy dla mamy:

- o kilka sztuk koszul do porodu
- o szlafrok
- o bielizna-zwykłe majtki bawełniane oraz majtki siateczkowe( przypominające bandaże)
- o chusteczki higieniczne
- o balsam do ust
- o wkładki porodowe
- o biustonosz do karmienia
- o krem z lanolina na brodawki
- o kosmetyki- szare mydło- do kąpieli, podmywania się po porodzie
- o torebki na odłożenie brudnych ubrań

### Rzeczy dla malucha:

- o śpioszki- 3-5 sztuk
- o body z krótkim rękawem 3 sztuki
- o body z długim rękawem 3 sztuki
- o kaftanik z długim rękawem 3 sztuki
- o pajacyki 6 sztuk
- o skarpetki 5 par
- o czapeczki 3 pary
- o kocyk
- o rożek
- o paczka pieluch
- o chusteczki nawilżające
- o krem przeciw odparzeniom
- o podkłady do przewijania

