

Βαλίτσα Μαιευτηρίου

Ρούχα

- 2-3 Σουτιέν θηλασμού ή τοπάκια με αποσπώμενες τιράντες
- 2-3 Άνετες φόρμες ή κολάν ή βαμβακερά παντελόνια
- 2-3 Άνετες μπλούζες με κουμπιά μπροστά ή με χαλαρό ντεκολτέ για να διευκολύνεται η επαφή δέρμα με δέρμα
- 2 Πιτζάμες ή νυχτικό με κουμπιά μπροστά στο στήθος
- 1 ζευγάρι παντόφλες για το δωμάτιο και τους κοινόχρηστους χώρους του μαιευτηρίου
- 1 ζευγάρι πλαστικές παντόφλες για το ντουζ
- 3 ζευγάρια κάλτσες
- Ρούχα για την έξοδό σας από το μαιευτήριο

Δε χρειάζεται να πάρετε εσώρουχα. Στο μαιευτήριο θα σας δώσουν εσώρουχα και σερβιέτες μιας χρήσης. Για την έξοδό σας από το μαιευτήριο και για τις πρώτες 2-3 μέρες στο σπίτι, που η ροή από τα λόγια είναι έντονη, προτιμήστε πάνες βρακάκι ακράτειας ένα νούμερο μεγαλύτερο από τα εσώρουχα που φοράτε. Αν θέλετε να πάρετε εσώρουχα, προτιμήστε βαμβακερά ένα νούμερο μεγαλύτερο από τα εσώρουχα που φοράτε.

Νεσεσέρ

- Οδοντόβουρτσα/οδοντόκρεμα
- Περιποίηση προσώπου (προϊόν καθαρισμού/κρέμα προσώπου/κρέμα ματιών)
- Αποσμητικό. Προτιμήστε ένα φυσικό αποσμητικό χωρίς έντονη μυρωδιά που αποπροσανατολίζει τα μωρά. Ένα αποσμητικό τύπου κρυστάλλου είναι ιδανικό.
- Σαμπουάν και conditioner
- Υποαλλεργικό αφροντούζ
- Λαστιχάκια για τα μαλλιά
- Πιστολάκι μαλλιών
- Lip balm (θα μας θυμηθείτε)
- Υγρό και κουτί φακών επαφής, αν χρησιμοποιείτε
- Face mist. Κάνει τη διαφορά εκείνες τις ώρες που χρειάζεται να είστε ξύπνια

Βαλίτσα Μαιευτηρίου

Τα απαραίτητα έξτρα

- Κρέμα λανολίνης
- Κομπρέσες/Επιθέματα στήθους με τζελ hot/cold
- Κοχύλια στήθους ή ασημένια κυπελάκια θηλασμού Silverette
- Τσάι θηλασμού. Συμβουλευτείτε τη μαία σας πριν το καταναλώσετε.
- Αιθέριο έλαιο λεβάντας ή tea tree για τη φροντίδα τυχόν τραύματος περινέου. Συμβουλευτείτε τη μαία σας πριν τη χρήση.
- Μαξιλάρι ύπνου της αρεσκείας σας (προαιρετικά)
- Μαξιλάρι θηλασμού
- Φορτιστή τηλεφώνου. Προτιμήστε κάποιον με μακρύ καλώδιο. Στα μαιευτήρια, συνήθως, οι πρίζες είναι σχετικά ψηλά.
- Επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι/παγουρίνο για το νερό ή το τσάι σας
- Καραμέλα για το λαιμό ή τσίχλα. Πολλές φορές το στόμα μετά τη γέννα είναι στεγνό.
- Βιβλία, ακουστικά για το κινητό σας, φωτογραφική μηχανή
- Σνακ όπως αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, βερίκοκα, χουρμάδες), ξηρούς καρπούς, μπάρες κλπ.
- Ρόφημα με ηλεκτρολύτες για σωστή ενυδάτωση. Ιδανικό το νερό καρύδας.
- Αν ακολουθείτε ομοιοπαθητική ιατρική, θα χρειαστείτε 2-3 κάψουλες άρνικας 1Μ. Συμβουλευτείτε τον ομοιοπαθητικό γιατρό ή τη μαία σας.
- Ένα μακρύ φουλάρι.

Στον τοκετό θα το χρησιμοποιήσετε σαν ρεμπόζο ή για να το τυλίξετε κάπου και να κρατηθείτε όταν κάνετε βαθύ κάθισμα. Μετά τον τοκετό, τυλίξτε το σαν παρεό γύρω από τους γλουτούς και δέστε το στο πλάι. Είναι μια υπενθύμιση στο σώμα, ότι έχει αρχίσει η διαδικασία του «κλεισίματος».

Βαλίτσα Μαιευτηρίου

Για το μωρό σας

- Κάθισμα αυτοκινήτου («αυγό»)
- Αλλαξιά για την έξοδο σας από το μαιευτήριο. Ανάλογα με την εποχή, υπολογίστε πόσες στρώσεις ρούχων φοράτε εσείς όταν βγαίνετε έξω και για το μωρό θα χρειαστείτε μια ακόμα. Αν φοράτε μπλούζα και μπουφάν, τότε το μωρό χρειάζεται εσωτερικό φορμάκι βαμβακερό, φορμάκι εξόδου και μπουφάν εξόδου ή κουβερτάκι.
**Προτιμήστε φορμάκια με φερμουάρ ή με λίγα κουμπιά.
- Σκουφάκι
- Καλτσάκια
- 2-3 πάνες αγκαλιάς
- 4-6 μικρά τετράγωνα πανάκια για το ρέψιμο
- Δεν χρειάζεστε περισσότερα ρούχα. Για τις μέρες που θα είστε στο μαιευτήριο, το μωρό σας θα φοράει το φορμάκι του μαιευτηρίου. Επίσης, δεν χρειάζεστε σε αυτή τη φάση πάνες, ή κρέμα συγκάματος και βρεφικό σαπούνι.

Για το συνοδό σας

- 1-2 άνετες μπλούζες
- 1 άνετο παντελόνι φόρμας
- Οδοντόβουρτσα/οδοντόκρεμα
- Παντόφλες
- Ένα μικρό μαξιλάρι και μια κουβέρτα. Αν πρόκειται να μείνει μαζί σας το βράδυ, θα τα χρειαστεί.
- Φορτιστή/ ακουστικά/ βιβλία κλπ.

Απαραίτητα έγγραφα

- Πλάνο τοκετού
- Χρεωστική/ Πιστωτική Κάρτα
- Ταυτότητες ή διαβατήρια και των 2 γονέων
- Πιστοποιητικό Οικογενειακής Κατάστασης και των 2 γονέων. Από ΚΕΠ ή από το www.ermis.gr
- Ληξιαρχική πράξη γάμου ή συμφώνου συμβίωσης, αν υπάρχει