

Βαλίτσα για το μαιευτήριο



Ετοιμάστε τη βαλίτσα με όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό, που θα σας βοηθήσει κατά την παραμονή και την έξοδό σας από την κλινική που πρόκειται να γεννήσετε.

Φυσιολογικά, η παραμονή σας στην κλινική θα διαρκέσει 3 - 4 ημέρες για φυσιολογικό τοκετό και 4 ημέρες για καισαρική τομή.

Φροντίστε να είστε προετοιμασμένες, για να καλύψετε κάθε σας ανάγκη. Μέσα στη βαλίτσα θα πρέπει να υπάρχουν αξεσουάρ και ρούχα τόσο για τη μαμά όσο και για το βρέφος.

Πριν αποφασίσετε να παραφουσκώσετε τη βαλίτσα σας, θα ήταν σκόπιμο να ενημερωθείτε για τις παροχές της κλινικής στην οποία θα γεννήσετε.

Απαραίτητα έγγραφα για την εισαγωγή στο μαιευτήριο

- ✓ Ληξιαρχική πράξη γάμου (πρωτότυπη με έκδοση 6 μηνου)
- ✓ Πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης (πρωτότυπο με έκδοση 6 μηνου)
- ✓ Αστυνομική ταυτότητα και των δυο γονέων ή διαβατήριό εάν είστε αλλοδαποί
- ✓ Κάρτα ιδιωτικού ασφαλιστικού φορέα εφόσον υπάρχει
- ✓ Θεωρημένο βιβλιário υγείας για τους ασφαλισμένους του Ε.Ο.Π.Υ.Υ.
- ✓ Α.Φ.Μ και των δύο γονέων
- ✓ Α.Μ.Κ.Α. και των δύο γονέων



Για τη μητέρα:

- * Προσωπικά αντικείμενα που σας βοηθούν να χαλαρώσετε, όπως ένα iPod ή mp4 με την αγαπημένη σας χαλαρωτική μουσική ή έλαια αρωματοθεραπείας για μασάζ
 - * Ενυδατικό για τα χείλη
 - * Επιθέματα-ειδικά καλύμματα για τις θηλές
 - * Εσώρουχα (κατά προτίμηση βαμβακερά) κανονικά, αλλά και λίγο μεγαλύτερα για να συγκρατούν τις σερβιέτες
 - * Κάλτσες
 - * Κρέμα για προστασία των θηλών
 - * Μαντιλάκια αντισηπτικά
 - * Μπουρνούζι
 - * Νεσεσέρ με είδη ατομικής καθαριότητας και τα απαραίτητα καλλυντικά
 - * Νυχτικό κατάλληλο για θηλασμό
 - * Παντόφλες, σαγιονάρες για το μπάνιο
 - * Πετσέτες και μικρές πετσέτες για τοπική χρήση
 - * Πλαστικές σακούλες για τα άπλυτα
 - * Ρόμπα
 - * Ρούχα και παπούτσια άνετα για την έξοδό σας από το μαιευτήριο
 - * Σουτιέν θηλασμού
 - * Ψευδοθηλές σιλικόνης για θηλασμό (όταν οι θηλές είναι μικρές). Χρησιμοποιούνται πάντα αποστειρωμένες
 - * Μια μάσκα για τα μάτια και ωτασπίδες μπορεί να σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε καλύτερα το βράδυ, ώστε να ανακτήσετε γρηγορότερα τις δυνάμεις σας, μόνο εφόσον το μωρό σας παραμένει στον βρεφοθάλαμο.
- 



Για το μωρό:

- * Καλτσάκια, γαντάκια
- * Κουβερτούλα πικέ ή μάλλινη ανάλογα με την εποχή
- * Πάνες και μωρομάντιλα
- * Φανελάκι - Φορμάκι
- * Σκουφάκι και ζακετούλα, αν έχει πολύ κρύο

Μεταφέροντας το μωρό με ασφάλεια από το μαιευτήριο

Για την έξοδο από το μαιευτήριο

- ➔ Άνετα ρούχα για εσάς
- ➔ Ρουχαλάκια για το μωρό σας
- ➔ Μεταφορικό μέσο προς το σπίτι (καθισματάκι αυτοκινήτου)

Χρήσιμες συμβουλές:

- ! Μην αφήσετε την ετοιμασία της βαλίτσας για την τελευταία στιγμή. Ξεκινήστε 2 - 3 εβδομάδες πριν από την υπολογισμένη ημερομηνία τοκετού, έτσι ώστε να έχετε περιθώριο να σκεφτείτε τι άλλο μπορεί να χρειαστείτε.
- ! Υπενθυμίζουμε ότι πολλά από τα παραπάνω αξεσουάρ ίσως σας τα παρέχει η κλινική όπου θα γεννήσετε, οπότε δε θα χρειαστεί να φορτώσετε με περιττό βάρος τη βαλίτσα σας. Στην περίπτωση αυτή εφοδιαστείτε με τα πλέον απαραίτητα.
- ! Παίρνετε μαζί σας πράγματα που εσείς κρίνετε ότι σας είναι απαραίτητα (π.χ. γυαλιά μυωπίας, φακοί επαφής, κ.ά) ή σας τα έχει συστήσει η μαία και ο γιατρός σας.
- ! Κινητά τηλέφωνα, φωτογραφική μηχανή, cd-player ή βιβλία; Εσείς αποφασίζετε, τι σας είναι απαραίτητο για εκείνες τις ημέρες.



Για την ασφαλή μεταφορά νεογέννητου προς το σπίτι, χρησιμοποιούμε πάντα κάθισμα αυτοκινήτου κατηγορίας 0-13 κιλών (το λεγόμενο «αυγό»).

Τα πορτ μπεμπέ δεν είναι για χρήση στο αυτοκίνητο. Ακόμα κι αν έχουν ζώνες, σίγουρα δεν θα είναι σύμφωνα με τα ευρωπαϊκά πρότυπα ασφαλείας και επίσης τα παιδιά πρέπει να ταξιδεύουν σε κάθισμα με φορά προς τα πίσω.



Το βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου είναι κατασκευασμένο έτσι, ώστε να κοιτά μόνο προς την αντίθετη φορά του αυτοκινήτου, η οποία προσφέρει τη μέγιστη ασφάλεια



Διαβάζουμε τις οδηγίες πριν τοποθετήσουμε το κάθισμα στο αυτοκίνητο. Όταν βάλουμε το παιδί, το δένουμε σφιχτά ώστε να υπάρχει μόνο ένα δάχτυλο κενό ανάμεσα, στις ζώνες και στους ώμους. Οι ζώνες πρέπει να είναι ακριβώς στο ύψος των ώμων του μωρού και όχι πιο πάνω.

Ποτέ στην αγκαλιά
Ποτέ σε πορτ μπεμπέ
Ποτέ σε καλαθούνα

Πάντα σε βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου!
Για ό,τι πολυτιμότερο έχουμε!



Ενημερώσου...

 Παιδί και οδική ασφάλεια

