

Torba za RODILIŠTE

MK Doula

Uvod

Na sljedećim stranicama naći ćeš popis stvari za rodilište. Svaka od nas ima različite potrebe, stoga popis nije zamišljen kao nešto čega se trebaš slijepo držati, već kao mala pomoć da nešto ne zaboraviš, a i da sama razmisliš o tome što bi ti moglo pomoći, a ne nalazi se na popisu.

Moj savjet: spremi 4 torbe.

1.) Za svaki dan
2.) Za rađaonu
3.) Za odjel babinjača
4.) Za odlazak kući

TORBA 1

Torba 1 je torbica koju nosiš svaki dan sa sobom gdje god išla.

U nju spremi obavezno:

- Novčanik
- Mobitel
- Punjač za mobitel
- Zdravstvenu iskaznicu
- Medicinsku dokumentaciju



Ovu torbu nosiš svuda sa sobom, gdje god išla. Na kavu, kod susjede, do dućana, u goste... Ako putuješ autom svuda, nije loše voziti torbu 2 u gepeku. No ako ne, nema smisla da vučeš tjednima sa sobom ogromnu torbetinu.

Sve što ti zaista treba za porod, to imaš - sebe i bebu :)

Sve drugo dobro dođe. No, sadržaj torbe broj 1 je ono najvažnije što bi uvijek trebala imati uz sebe. Realno, da dođeš i bez ičega, primit će te i pomoć ti.





TORBA 2

Torba za rađaonu.

Ovaj je popis malo duži. To su neke stvari koje ti mogu poslužiti u rađaoni. Neke će ti biti super, a neke uopće nećeš trebati. Sve je to uredu. Svaka žena je različita. :)

MK Doula

- Voda na dudicu i/ili energetski napitak (domaći ili kupovni)
- Energetska bomba - nešto za grickat da brzo diže šećer i energiju, npr tamna čokolada, studentski mix, Corny, kašica za bebe u kesici...
- Ulje za masažu (da te pratnja može masirati)
- Termofor - tolpi oblozi olakšavaju trudove
- Maska za oči & slušalice – ako ti to pomaže da se zavučeš u sebe
- Gumicu za kosu
- Spavaćicu ili majicu - u kojoj misliš roditi
- Japanke - za odlaske na wc
- Uloške (Vir, Libresse... one debele upijajuće) - ako ti pukne vodenjak, da ne moraš pitati u rađaoni
- labello
- prskalica za osvježenje
- _____

TORBA 3

Torba koju nosiš u sobu, za tebe:

- Osobna higijena: češalj, četkica za zube, pasta, gumice za kosu, krema za lice, dezić ...
- Nešto za čitat / gledat (ako ćeš npr gleda filmove na mobitelu, uzmi si flat internet i rezervni mob)
- 2-3 spavačice / tajce i majice – neka roba u kojoj ti bude bilo udobno



TORBA 3

Torba koju nosiš u sobu, za tebe:

- grudnjak/potkošulja za dojenje
- (pamučne) blazinice za dojke ili srebrni štitnici za bradavice
- Kućni ogrtač – ako je hladno i ako si tip osobe koja ga nosi
- WC papir, vlažene maramice, ulošci + mrežaste/mekane gaće
- Gel za tuširanje (ph neutralan)
- Ručnici – za tuširanje/pranje kose (ako ćeš htjeti)
- Kemijska - da možeš pisati kada dojiš bebu

TORBA 3

Za bebu

- Pelene, vlažene maramice
- Šprica i sterilna čašica (ako ćeš imati probleme s dojenjem, možeš izdojiti u čašu i nahraniti bebu na špricu/čašu da ne bi došlo do konfuzije radi hranjenja na flašu)
- Robica ako želiš svoju (iako će beba dobiti u bolnici robu)



TORBA 4

Za odlazak kući.



- Autosjedalica (jaje), u nju pripremi robicu za bebu

- Odjeća i obuča koju ćeš ti nositi na izlazu i bolnice



Torbe stavi na vidljivo mjesto i zalijepi post-it na njih, poslikaj ih PRIJE odlaska u rodilište, pa kad te partner pita što da uzme, šibni sliku



Zahvala

Hvala vam što ste se odlučili pripremiti za porod i postpartum sa mnom!

Ako niste polaznici mog tečaja, već ste ovaj dokument preuzeli, želim vam poručiti da je porod nepredvidljiv. Sve stari s popisa ti mogu pomoći, na najvažnije od svega je da ti budeš mentalno, emocionalno i informativno pripremljena.

Sretno na porodu i u postpartumu!

