

1. Dla ochrony mieszkania, dywanu, czy pościeli:

- chłonne podkłady (można kupić w aptece lub sklepach z artykułami medycznymi) jednorazowe, najlepiej w rozmiarze 60 x 90 cm lub większe – można je rozłożyć na łóżku i w innych potrzebnych miejscach, przydadzą się także po porodzie,
- kilka ręczników lub prześcieradeł (czyste, ale nie nowe, aby dobrze wsiąkała w nie wilgoć i żeby nie było żal, jak się zaplamiają),
- folia na podłogę (najlepsza grubsza remontowa, bo mniej szeleści),
- ew. folia z warstwą tkaniny z jednej strony – do zabezpieczenia łóżka, dywanu czy kanapy,
- lignina w płatach 2-3 kg, do kupienia w aptece.

2. Do jedzenia i picia:

- słomki do picia (najlepiej zginające się, z których da się pić w każdej pozycji),
- przegotowana ostudzona woda do picia z cytryną i miodem,
- zaopatrzona lodówka (przydadzą się kanapki i pożywna zupa dla męża lub położnej),
- składniki na wzmacniającą zupę po porodzie (włoszczyzna bez kapusty, buraki, wołowina lub kurczak z ekologicznej hodowli, imbir),
- woda mineralna lub napój izotoniczny, soki owocowe,
- drobne dodające energii przegryzki – czekolada, landrynki, owoce (także z kompotu), miód, jogurt, lody,

- dla rodzącej – wygodna koszula do porodu lub długi t-shirt, szlafrok, skarpetki, ciepły koc; kilka chłonnych ręczników,
- dla dziecka: ubranka, kilka pieluch tetrowych,
- płaska miska do urodzenia łożyska,
- sterylne gaziki,
- latarka albo lampka z mocną żarówką do ewentualnego szycia,
- piłka do ćwiczeń i worek sako – niektóre położne domowe dysponują tymi sprzętami do wypożyczenia,
- kilka niedużych poduszek i wałków, mogą być to także małe ręczniki zwinięte w rulon,
- duże podpaski poporodowe (przynajmniej 20 szt.),
- pieluchy tetrowe lub flanelowe,
- ręczniki papierowe,
- nieprzezroczyste foliowe duże worki na odpady,
- wcześniej wybrana, relaksująca muzyka (płyta i sprzęt pod ręką),
- notes i długopis, zegarek ze stoperem,
- aparat fotograficzny,
- woda kosmetyczna w aerozolu do odświeżania twarzy,
- opaska, spinki lub gumka do włosów,
- plastikowe butelki z zamrożoną wodą (jedna 1,5l, druga 0,5l),

- termofor z gorącą wodą (do okładów), owinięty w poszewkę,
- lanolinowa pomadka do ust (wysuszonych podczas długotrwałego oddychania),
- grzejnik (do szybkiego dogrzania pomieszczenia w razie potrzeby),
- wcześniej umówiona opieka dla starszych dzieci,
- na wszelki wypadek – zapewniony transport.

Mogą się przydać:

- zioła: liść maliny, pokrzywy, przywrotnik, melisa, szałwia, żeń-szeń do żucia,
- kminek i ulubione olejki aromaterapeutyczne (geraniowy, lawendowy, pomarańczowy),
- olejek poślizgowy do masażu (ew. oliwka dla dzieci),
- świece,
- piłka „język” lub dwie piłki tenisowe włożone do skarpetki (do masażu okolicy lędźwiowej),
- kompres żelowy do ciepłych i zimnych okładów,
- leki homeopatyczne (szczególnie: Arnica montana 9CH, maść Castor Equi),
- jednorazowe siatkowe majtki (do kupienia w aptece lub sklepie medycznym).

Pamiętajcie o tym, że na wszelki wypadek należy mieć spakowaną torbę do szpitala z rzeczami dla mamy i dziecka oraz niezbędnymi dokumentami.

Powyższą listę skonsultujcie z Waszą domową położną! Być może będzie miała dla Was jeszcze jakieś sugestie.