

VÁRANDÓSOKNAK:

- **Kismamanadrág**
Kialakítása révén helyet biztosít a növekvő pocaknak. Az évszaknak megfelelő vastagságút és hosszúságút válassz!
- **Nadrágbővítő betét**
A nadrágbetét segítségével a normál nadrág kismamanadrággá alakítható a terhesség kezdeti szakaszában.
- **Kismamamelltartó**
A terhesmelltartók megfelelően tartják a melleket, követik növekedésüket.
- **Kismamabugyi**
Akkor érdemes beszerezni, amikor az addig hordott fehérnemű már kényelmetlenné válik, hasnál, köldöknél nyom, szorít.
- **Kismama övterelő**
Az autó 3 pontos biztonsági övének hasi részét a comb és a has találkozásához vezeti el, így teszi számodra az utazást biztonságossá és kényelmesebbé.
- **Mellápoló krém vagy olaj**
Kifejezetten a mellbimbó és környékének ápolására és a szoptatásra való felkészítésre alkalmas, de később, a szoptatás időszakában is használható.
- **Stria elleni krém, masszázsolaj**
A terhességi csíkok kialakulásának megelőzésére, illetve a már meglévő bőrhibák korrigálására szolgál.

KISMAMA KÓRHÁZI CSOMAG:

- **3 db szoptatós hálóing vagy pizsama**
Pocakosan is tökéletes kényelmet biztosítanak, illetve szülés után is ideálisak, hisz praktikus kialakításuknak köszönhetően egyszerűen és diszkréten megszoportatható a babát.
- **Kismamaköntös**
- **3 db szoptatós melltartó**
A megnövekedett melleket kiválóan alátámasztja, így a tartóizmok nem nyúlnak meg, speciális kialakítása révén megkönnyíti a szoptatást.
- **Eldobható bugyi**
Nemcsak praktikus, hanem higiénikus is, orvosi tisztaságú, így használata véd a fertőzésekkel szemben.
- **1-2 db hasleszorító bugyi vagy hasleszorító pánt**
Összetartja a szülés után ellazult hasszerkezetet, segíti a has visszahúzódását, követi a has és csípőtájék vonalát, jó tartást biztosít. Hatékonyan és kíméletesen formálja az alakot, császármetszés után is felvehető.
- **Egészségügyi betét vagy gyerekágyas betét**
Megfelelő védelmet nyújt, és komfortos viselet a szülés utáni napokban.
- **Melltartó betét**
Felszívja a mellekből szívárgó anyatejet: így a ruhád nem nedvesedik át, és a mellbimbók sem áznak fel.
- **Bimbókiemelő**
Befelé fordult vagy lapos mellbimbó esetén használható.
- **Mellszívó**
Fontos szerepet tölt be abban, hogy a baba minél tovább anyatejet kapjon. Rendszeres használatra elektromos mellszívót válassz, a tejelválasztás elősegítésére, a maradék tej lefejtésére elég lehet a kézi mellszívó is.
- **Sterilizáló zacskó, tableta, folyadék**
Egyszerű és gyors megoldások a cumisüvegek, etető- és játszócumik sterilizálására.
- **Bimbóvédő krém**
A szoptatás során berepedezett vagy kisebesedett mellbimbó gyógyulását segíti.
- **Kézfertőtlenítő**
- **Gátmasszázs olaj**
Lazítja a gát szöveteit, rugalmassá és tágulékonyá teszi a gáttájékat, felkészítve a várható megterhelésre. Szülés után is használható, mert megkönnyíti a szülés utáni regenerálódást.
- **Apáaszülés-szett**
Kórházi védőruházat az apukának a szülés idejére.
- **Tisztálkodószerek**
Fogkefe, fogkrém, tusfürdő, intim tisztálkodó gél, arckrém, fésű, WC papír, zsebkendő, (hajgumi, ha szükséges)
- **2 db törölköző**
- **Wc-ülőke papír**
- **2 pár papucs**
Az egyik a zuhanyzáshoz.
- **Meleg, puha zokni**
- **Hazamenős ruha**

- **Az étkezéshez evőeszközök, tányér, pohár, szalvéta**
- **Szükséges iratok**
Személyi igazolvány, lakcímkártya, terheskönyv és a várandóssággal kapcsolatos leletek, tájkártya, házassági anyakönyvi kivonat vagy apasági nyilatkozat.
- **Pénz, telefon, töltő, olvasnivalók, innivaló, rágcsálnivaló**



BABA KÓRHÁZI CSOMAG:

- 3-4 napi babaruha
(kombidressz és rugdalózó)
*Amennyiben a kórház ezt nem biztosítja.
Ezt érdemes előre megérdeklődni.*
- Sapka
Évszaknak megfelelő vastagságú.
- Babazoknik
- Újszülöttkesztyű
- Babatakaró
Évszaknak megfelelő vastagságú.
- Néhány textilpelenka
- Pelenkázó alátét:
eldobható vagy mosható
- Eldobható pelenka
*A baba súlyának megfelelő méretű
pelenkát válassz!*
- Nedves törülköző
- Popsikrém

- Pohár (bababarát etetéshez)
- Kocsikabát
- Overál, télen bundazsák vagy
overál-bundazsák
- Autós babahordozó
*Az autóban való utazáshoz lesz elsőként
babahordozóra szükséged (i-Size vagy
normál szabványú), melyet menetiránnyal
ellentétesen kell bekötni.*

UTAZÁS:

- Újszülött, multifunkciós babakocsi
*Végigkísérik a babát a születésétől 2-3 éves
koráig: kezdetben a mózecosár, majd később
az ülőrész nyújt kényelmet, a vázra rögzíthető
hordozó pedig praktikus megoldás a
mindennapokban.*
- Pelenkázó táska vagy hátizsák
- Babahordozó
*Az autóban való utazáshoz lesz elsőként
babahordozóra szükséged (I-Size vagy
normál szabványú), melyet menetiránnyal
ellentétesen kell bekötni.*

ALVÁS:

- Kiságy és/vagy babaöböl
*Ezekben biztonságban és nyugodtan alhat
a baba. A babaöbölben a közeledben lehet,
hiszen azt a szülői ágyhoz tudod rögzíteni.*
- Matrac a kiságyba
Megválasztásakor ügyelj a kiságy méretére!
- 3 db matraccvédő
*Védi a matracot a nedvességtől, ugyanakkor
óvja a babát a matracban lévő esetleges
poratkáktól és egyéb szennyeződésektől.
Vízhatlan lepedő használatával helyettesíthető.*
- Ágyneműgarnitúra
*Válassz fix huzatos garnitúráinkból, vagy vedd
meg külön a párna- és paplanbetétet és
-huzatot!*
- 3 db lepedő
- Rácsvédő vagy rácsvédő párna
- 3 db babatakaró
Évszaknak megfelelő vastagságú.
- 3 db hálósák
*Vékonyabb babahálósák vagy
vastagabb paplanos évszaktól függően.*
- Légzésfigyelő
*A baba légvételét alvás közben is nyomon
követheted a légzésfigyelő használatával.*
- Bébiőrr
*Ha hallótávolságon kívül pihen a baba,
szükséged lehet egy bébiőrrre, ami jelez,
ha a kicsi felébred.*

RUHA:

- 6-8 db rugdalózó vagy
rugdalózós garnitúra
- 2-3 db lábfejes babanadrág
Ezt helyettesítheti a harisnyanadrág is.
- 6-8 db kombidressz
*Évszaknak megfelelően ujjatlan,
rövid vagy hosszú ujjú.*
- 3-4 darab napozó (nyáron)
*Ezt helyettesítheti ujjatlan vagy
rövid ujjú kombidressz is.*
- 3 darab hálósák
*Vékonyabb babahálósák vagy vastagabb
paplanos évszaktól függően.*
- 3 darab vékony sapka (télen vastag is)
Évszaknak megfelelő vastagságú.
- 3-4 pár zokni
- 2-3 db harisnya (hidegebb időben)
- 3 pár újszülöttkesztyű
A karmolás ellen védi a babát.
- Kocsicipő vagy tutyi
- Kesztyű (télen)
- 3 db kocsikabát
- Overál, télen bundazsák vagy overál-
bundazsák
- Mosószer
Speciális mosószer a baba érzékeny bőréhez.
- Bútor a baba ruháinak a tárolásához



ÁPOLÁS:

○ Babakád és kádállvány

○ Biztonsági fürdető

Használatával kényelmesebb megfürdetni a picit, mert mindkét kezéd felszabadul. A fürdetés körüli teendőkhöz nagy segítséget jelent.

○ Vízhőmérő

○ Mosdókesztyű, mosdószivacs

○ Fürdetőszert

Válassz újszülöttkortól használható fürdetőszert vagy gyógyszerári fürdető krémet.

○ 2 db fürdőlepedő

○ Babaolaj

○ 8-10 db textilpelenka

Többféle célra is fel tudod használni, mert tartós és jó nedvszívó: a baba pelenkázásakor alátétként, fürdés után törölközőként vagy büfikendőnek is alkalmas.

○ Pelenkázó lap: merev vagy puha

○ Pelenkázó alátét:
eldobható vagy mosható

○ Pelenkatartó vödör és
utántöltő zacskó

A pelenkatartó vödör hermetikusan, szagmentesen zárja el a külvilágtól a szennyezett pelenkákat.

○ Eldobható pelenka

A baba súlyának megfelelő méretű pelenkát válassz!

○ Mosható pelenkarendszer

○ Popsikrém

○ Nedves törölkendő

○ Fésű, hajkefe

○ Fültisztító pálca

○ Körömcsipesz vagy
körömvágó olló

○ Lázmérő

Újszülöttkorban válaszd azt a típust, amelynek flexibilis feje van!

○ Orrszívó

Az orrszívó a baba orrjáratában felgyülemlett váladék eltávolítására szolgál, meggyorsítja a légutak mielőbbi gyógyulását és megkönnyíti a légzést.

○ Vatta

○ Fertőtlenítő oldat a köldök
ápolásához (a gyermekorvossal
egyeztetve)

○ Bútor a pelenkázáshoz és a
baba holmijainak tárolásához

SZOPTATÁS:

○ 4 db szoptatós melltartó

A megnövekedett melleket kiválóan alátámasztja, így a tartóizmok nem nyúlnak meg, speciális kialakítása révén megkönnyíti a szoptatást.

○ Melltartó betét

Felszívja a melléből szivárgó anyatejet: így a ruhád nem nedvesedik át és a mellbimbók sem áznak fel.

○ 3 db szoptatós hálóing
vagy pizsama

Pocakosan is tökéletes kényelmet biztosítanak, illetve szülés után is ideálisak, hiszen praktikus kialakításuknak köszönhetően egyszerűen, könnyedén és diszkréten megszoptathatod a babát.

○ Bimbóvédő krém

A szoptatás során berepedezett vagy kisebesedett mellbimbó gyógyulását segíti.

○ Textilpelenka

Többféle célra is fel tudod használni, mert tartós és jó nedvszívó: a baba pelenkázásakor alátétként, fürdés után törölközőként vagy büfikendőnek is alkalmas.

○ Szoptatós párna

Nemcsak a szoptatás idején használható, hanem már a várandósság alatt is kényelmesebbé teszi a pihenést, illetve a baba megszületése után babatámasztéknak és -pihenőhelynek is ideális.

○ Mellszívó

Fontos szerepet tölt be abban, hogy a baba minél tovább anyatejet kapjon. Rendszeres használatra elektromos mellszívót válassz, a tejelválasztás elősegítésére, a maradék tej lefejtésére elég lehet a kézi mellszívó is.

○ Szoptatós póló vagy pelerin

Kialakítása révén megkönnyíti és diszkrétte teszi a szoptatást.

○ Sterilizáló vagy sterilizáló
tabletta/folyadék

Nagy segítséget és könnyebbséget jelent abban, hogy a baba holmijai mindig tiszták és higiénikusak legyenek.

○ Babamérleg

ETETÉS CUMISÜVEGGEL:

○ 5 db műanyag cumisüveg
vagy üveg cumisüveg

Ha tápszeres a baba, szükség lehet 4-6 db-ra is.

○ Sterilizáló vagy sterilizáló
tabletta/folyadék

Nagy segítséget és könnyebbséget jelent abban, hogy a baba holmijai mindig tiszták és higiénikusak legyenek.

○ Cumisüvegmosó kefe

○ Cumisüveg-melegítő

Ha tápszeres a babád különösen hasznos a tápszer elkészítésében.

○ Tápszer, amennyiben tápszer
vagy azt is kap a baba

○ 6 db előke

TOVÁBBI PRAKTIKUS HOLMIK:

○ Kismamafürdőruha

A has alátámasztásában segít a várandósság idején: alul támasztja meg a hasfalat, hátulról pedig a gerincoszlopot, a keresztcsontot tartja.

○ Kismamaharisnya

Akkor érdemes beszerezni, amikor az addig hordott fehérnemű már kényelmetlenné válik, használ, köldöknél nyom, szorít.

○ Bandázs

Kismamaruhatáradat egyszerűen feldobhatod vele. A pocakodra könnyedén felhúzható, stílusos és meleg tart.

○ Szakkönyv kismamáknak

Sok várandóssággal és babagondozással kapcsolatos kérdésre ad választ.

○ Szívhangfigyelő

A pocakodban növekvő baba mocorgását, szívverését, időnkénti csuklását hallhatod vele.

○ Kismama-pihenőpárna

Segíti a kényelmes testhelyzet megtalálását nappali pihenés vagy alvás során.

○ Babanapló

Pocakosnaplóban vagy babanaplóban vezetheted a Ti történeteket.

○ Szoptatós fotel

○ Melltisztító törülköző

○ Szülés utáni ülőpárna

Ajánlott gyermekágyas anyáknak, illetve aranyér esetén az ülés okozta kellemetlen-ségek elkerülésére.

○ Gátregeneráló permet

Csillapítja a szülés utáni hüvelyi duzzanatot, a gátmetszésből eredő és az esetleges aranyér okozta fájdalmat.

○ Tejgyűjtő kagyló

Az önkéntelenül kicsorduló anyatejet gyűjti össze, és védi a ruhádat.

○ Mellnyugtató párna

A szoptatás időszakában, illetve esetleges mellgyulladás esetén is szükséged lehet a hűthető-melegíthető mellnyugtató párnára.

○ Bimbóvédő

Átsegít azon az időszakon, amíg fájdalmas a szoptatás, gyorsítja a gyógyulást.

○ Tejserkentő ital, kapszula, tea

○ Tejtároló edény, fagyasztózacskó

○ Tápszeradagoló

○ Légtisztító

Nemcsak a baktériumokat és a vírusokat távolítja el, hanem a különböző allergének-től, a portól, az állati szőrtől és az egyéb oda nem való részecskéktől is megtisztítja a levegőt.

○ Párásító

Télen a fűtési szezon beindulásával a páratartalom jelentősen lecsökkenhet a lakásban, ezért szükség lehet párásító

készülékre. Az alacsony páratartalom és a száraz levegő bőr- és orrirritációt, valamint gyakori megfázásokat okozhat.

○ Pólya

Ha pólyában szeretnéd altatni, ölben tartani a picit, válassz bőseges pólyaválasztékunkból angolpólyát, kókusz-pólyát vagy pólyaszákot!

○ Babanyugtató bárányszőr

Anyaga valódi bárányszőr, mely védelmet és meleget nyújt a babának, nyugtató és hőmérséklet-kiegyenlítő hatással rendelkezik.

○ Hasfájásra: hascsikarás elleni készítmény vagy szélcső

Csökkentik a túlzott gázképződést, illetve támogatják az emésztőrendszer normál működését.

○ Elfordulásgátló párna

Megakadályozza, hogy a baba alvás közben elforduljon, biztonságos oldalfekvést biztosít.

○ Játszó- vagy altatócumi

○ Cumitartó tok

○ Éjjeli fény

Kellemes hangulatot teremt a baba szobájában, a kicsi így nem ijed majd meg a teljes sötétségtől, illetve neked is segít a tájékozódásban, ha fel kell kelned hozzá.

○ Baby on board jelzés

○ Szúnyogháló kiságyra

○ Bundazsák vagy lábszák babakocsihoz

○ Mózeskosár a babakocsira

Szükséged lesz rá, ha a babakocsizett nem tartalmazza.

○ Esővédő a babakocsihoz

○ Napernyő vagy napellenző a babakocsihoz

○ Szúnyogháló a babakocsihoz

○ Bundazsák a hordozóhoz

○ Esővédő a hordozóhoz

○ Szúnyogháló a hordozóhoz

○ Szűkítőbetét a hordozóhoz

Érdemes megvenned, ha a hordozó eredetileg nem tartalmazza, az újszülött baba ugyanis még nem tudja megtartani a fejét, illetve ezen túl biztonsági funkciót is ellát.

○ Rögzítőtalp hordozóhoz

Ennek segítségével egyszerűbb a bekötés, könnyebb a beszerelés, és kiküszöbölhető a bekötési hibák.