Checklist înainte de naștere: ce pregătești până la ziua nașterii

babywish.app

Bagajul de maternitate

- [ ] Buletin și cod numeric personal (CNP)
- [ ] Card de sănătate
- [ ] Fișa de monitorizare a sarcinii și analize
- [ ] Planul de naștere (dacă e cazul)
- [ ] Pijama cu deschidere pentru alăptare (2-3 buc.)
- [ ] Halat și papuci
- [ ] Papuci de duș
- [ ] Chiloți confortabili (și de unică folosință)
- [ ] Absorbante postnatale pentru spital
- [ ] Sutien de alăptare
- [ ] Ciorapi antitrombotici (utili după cezariană)
- [ ] Prosoape personale
- [ ] Sac pentru rufe murdare
- [ ] Trusă de igienă personală (periuță, șampon, creme)
- [ ] Balsam sau cremă de buze
- [ ] Elastice de păr
- [ ] Încărcător de telefon cu cablu lung
- [ ] Gustări și o sticlă de apă
- [ ] Haine curate pentru externare (mama)
- [ ] Salopetă pentru externarea din spital
- [ ] Body-uri din bumbac (3-4 buc.)
- [ ] Căciuliță și șosete
- [ ] Păturică moale
- [ ] Scutece pentru nou-născut, mărimea 1
- [ ] Șervețele delicate pentru bebeluș

Camera bebelușului & somn

- [ ] Pătuț sau leagăn
- [ ] Saltea fermă la dimensiune
- [ ] Cearșafuri din bumbac (2-3 seturi)
- [ ] Sac de dormit sezonier
- [ ] Pătuț gol pentru somn: fără perne, protecții sau jucării de pluș
- [ ] Husă de saltea impermeabilă și respirabilă
- [ ] Draperii opace pentru somnul de zi
- [ ] Masă de înfășat sau saltea de schimbat
- [ ] Monitor pentru bebeluși (audio sau video)
- [ ] Lampă de veghe cu lumină difuză
- [ ] Termometru de cameră
- [ ] Umidificator de aer
- [ ] Comodă pentru hăinuțe
- [ ] Fotoliu sau scaun confortabil pentru alăptare
- [ ] Carusel muzical
- [ ] Leagăn balansoar sau saltea de joacă
- [ ] Scutece textile sau pânze din bumbac
- [ ] Hăinuțe mărimea 1-3 luni (set de bază)

Transport & ieșiri

- [ ] Cărucior
- [ ] Scaun auto (grupa 0/0+)
- [ ] Oglindă retrovizoare ca să vezi bebelușul în scaunul auto
- [ ] Verifică compatibilitatea scaunului cu baza ISOFIX a mașinii
- [ ] Marsupiu sau eșarfă purtat bebeluș
- [ ] Geantă de schimbat (changing bag)
- [ ] Kit pentru geanta de schimbat: săltea, set complet de schimbat și pungi

Acte & birocrație

- [ ] Alegerea maternității (de stat sau privată)
- [ ] Dosarul de internare și lista cerută de maternitate
- [ ] Curs prenatal rezervat
- [ ] Alegerea medicului pediatru
- [ ] Concediu de maternitate solicitat
- [ ] Concediu paternal solicitat
- [ ] Comunicare către angajator
- [ ] Copilul declarat persoană în întreținere la angajator
- [ ] Alocația de stat pentru copil (cerere depusă)
- [ ] Înscrierea la creșă (locurile se ocupă din timp)
- [ ] CNP-ul bebelușului
- [ ] Certificatul de naștere obținut de la starea civilă
- [ ] Bebelușul înscris la medicul de familie
- [ ] Indemnizația pentru creșterea copilului (dosar depus)
- [ ] Cont de economii deschis pe numele copilului
- [ ] Contacte utile salvate: pediatru, medic de familie, maternitate, farmacie non-stop

Alăptare & hrănire

- [ ] Biberoane și tetine (2-3 buc.)
- [ ] Sterilizator sau oală dedicată
- [ ] Perie pentru biberoane și tetine
- [ ] Încălzitor de biberoane
- [ ] Pompă de sân (manuală sau electrică)
- [ ] Pungi pentru conservarea laptelui matern
- [ ] Geantă termică pentru lapte
- [ ] Discuri absorbante pentru lapte
- [ ] Pernă de alăptare
- [ ] Cremă calmantă pentru mameloane (lanolină)
- [ ] Bavete din bumbac (10+ buc.)
- [ ] Bavete mari din bumbac plușat
- [ ] Scutece moi pentru regurgitații
- [ ] Rezervă de lapte praf (dacă e necesar)

Igienă, schimbat & baie

- [ ] Cădiță de baie
- [ ] Termometru pentru apă
- [ ] Prosop cu glugă
- [ ] Gel de curățare neutru pentru bebeluși
- [ ] Detergent special pentru hainele bebelușului
- [ ] Pastă sau cremă de schimbat (cu zinc)
- [ ] Ulei de migdale dulci
- [ ] Comprese sterile pentru bontul ombilical
- [ ] Perie și pieptăn moi
- [ ] Foarfecă cu vârfuri rotunjite
- [ ] Aspirator nazal
- [ ] Ser fiziologic monodoză
- [ ] Termometru pentru febră (auricular sau frontal)
- [ ] Rezervă de scutece mărimea 1
- [ ] Coș special pentru scutece sau tomberon dedicat

Sănătate & perioada postnatală a mamei

- [ ] Absorbante postnatale
- [ ] Chiloți de unică folosință (10+ buc.)
- [ ] Brâu postnatal
- [ ] Cremă pentru vergeturi și hidratantă
- [ ] Ceai galactagog (fenicul, anason)
- [ ] Suplimente vitaminice postnatale
- [ ] Control postnatal programat
- [ ] Recuperare a planșeului pelvin
- [ ] Screening pentru depresia postnatală (EPDS)
- [ ] Contact cu grupuri de suport pentru alăptare
- [ ] Numărul moașei salvat
- [ ] Controale de sănătate la pediatru (1, 3, 6 luni)
- [ ] Calendarul de vaccinare al bebelușului
- [ ] Mese gata pregătite în congelator pentru primele zile

Acest checklist este distribuit sub licența CC BY 4.0: îl poți copia, tipări și republica, la un curs de pregătire pentru naștere sau pe site-ul tău, dacă menționezi BabyWish (babywish.app) ca sursă.
creativecommons.org/licenses/by/4.0 · babywish.app/checklist