



Esmasünnitaja veedab haiglas üldjuhul ca 3 päeva, korduvsünnitaja 1-2 päeva, järgnev loetelu on loodud mõeldes Sulle, et miski mida Sa vajada võid, maha ei ununeks.

### ☆ EMALE

- Mugav kott või ratastega kohver (kuhu kõik need asjad pakkida).
- Rasedakaart ja ID-kaart/pass**
- Hügieenitarbed (mida oled harjunud juba kasutama: hambahari ja -pasta, kuivšampoon, šampoon-palsam, dušigeel/intiimpesugeel, juuksehari-patsikum, saunalina, higipulk/deodorant).
- Minigrip kott, kuhu kõik vedelikud pakendada.
- Hügieeniline huulepulk** ja kreemid, mida oled harjunud kasutama
- Näsupakk** (juhuks kui satud intensiivi ja oled voodirežiimil)
- Hügieenisidemed (haiglas pakutavad on tihti väga suured, ebamugavad või minimaalses koguses, seega võimalusel varu endal erinevaid suuruseid ja mudeleid nii haiglasse kaasa kui ka koju)
- Rinnapadjad (haiglasse mõni paar kaasa aga kodus võiks oodata erinevate tootjate omad, et leiaksid taas enda jaoks mugavaima)
- Imetamisrinnahoidjad** (suurust muutvad ilma õmblusteta on parimad)
- Molicare** (pika säarega) **aluspüksid** (sidemete paremaks fikseerimiseks, pesumasinas pestavad ca 50 korda). Vajad neid 2-3 tk, kui ühed pesus saab teisi kanda ja lekke korral on varu olemas.
- El. rinnapump (tekitab kiiremini piima rinda ilma, et nibud liigest koormust saaksid, eriti vajalik keisri korral). Haiglas soovitakse käsitsi lüpsata, mis on üli aeganõudev. Laenuta, vajad seda ca 2 nädalat vaid!!
- Sussid/plätud (kui kannad neid sünnituse aeg siis võivad määrduda) ja (soojad)sokid, juhuks kui varbad külmetama peaksid peale sünnitust.
- Magamistarbed, ilma milleta Sina ei saa uinuda/välja puhata (nt endale tudusärk, oma padi, silmaklapid, hommikumantel, pehme pleed jms..)
- Telefon koos laadijaga (fotokaamera), **kõlar** (sünnituspalatis endale meelepärase rahustava muusika kuulamiseks)
- Medela Purelan või Lansinoh Lanolin kreem (nibude või ka huulte hoolduseks, kasuta juba ennetavalt kohe peale esimest imetamist)
- Multi-MAM rinnanibu kompressid** ja/või Hüdrogeeliga rinnakompressid (ühete hüdrogeeliga padjakest saab kasutada ca 24h)
- Multi-Gyn compress vaginaalpiirkonnale**
- Cicasilver spray (õmbluste kiiremaks paranemiseks)
- Veepudel** (mugavam on see, millel ei pea korki maha keerama st spordi korgiga pudel ja ideaalseim selline, millel on kõrs sees, et ei peaks joomiseks pead kuklasse kallutama)
- Nõmm-Liivatee (alusta joomist 37 ndast nädalast ning võta ka haiglasse pudeliga kaasa, aitab sünnitegevusele kaasa)
- Snäkid** (mahl, smuuti, pähklisegu, hematogeen, küpsist, muud magusat, glükoositabletid, puuvilja jms omal soovil)
- Mugavad riided endale kojuminekuks (mugavad retuused, imetamiseks sobilik särk/topp või imetamiseks sobilik kleit, mugav aluspesu) või haiglas olemiseks – haigla poolt on üldjuhul vaid öösärk
- Sprei vesi või väike rätik (näo värskendamiseks ja jahutamiseks)
- Pastakas**, ristsõna või niisama lugemiseks midagi
- Raseerija, ripsmetušš, huulepulk, **küünekäärid** ja -viil jms..
- Nibukaitsmed M suurus

### ☆ TUGIISIKULE HAIGLASSE

- Mugavad vahetusriided
- Sisejalanõud**
- Söök-snäck-jook
- Hügieenitarbed
- Telefon laadijaga (gopro jms..)

### ☆ BEEBILE

- Beebiriided: kojutoomise komplekt suurus 50-56 (hõlmikbody, püksid, jakk, sokid, müts, kombekas- paksus sõltuvalt aastaajast). Haiglas viibides võimalus haiglariideid kasutada.
- Bepanthen roosa kreem (kui beebipepu punetama hakkab, samas võib ka nibudele määrida) või beebipuuder nt. kartulitärklis (mõnele beebile ei sobi ükski kreem).
- Ebemevabad padjakesed (sobivad ka meigieemalduse omad), vatitikud naba/pepu puhastamiseks (haiglas üldiselt olemas, koju kindlasti vaja varuda, kui juba olemas ei ole)
- Niisked salvrätid (juhuks kui tugiisikut pole ja endal on liikumisega raskusi, et beebi pepu saaks kergelt puhtaks) ning lõhnatud salvrätikud
- Turvahäll** ja/või isofix koos istmekaitsega autosse kinnitada ja seda turvaliselt kasutama õppida. Talvel ka turvahälli soojakott.
- Mähkmed, üldiselt saab haiglast ka (kui on endal erisoovid siis tasub meelepärased mähkmed kaasa võtta) **NB!** Kui haiglast koju sõit on pikem võib vajalikuks osutada teepealne mähkmevahetus, võta selleks olukorraks vähemalt üks mähe kaasa!

