

## Krepšys į gimdyklą:

1. Dokumentai: nėščiosios knygelė ir asmens tapatybės kortelė/pasas;
2. Šlepetės (guminės gerai į dušą, bet labai malonu buvo turėti ir minkštas viešbutines);
3. Lūpų vazelinas (YES!);
4. Vilnonės kojinės (bent šaltuoju metų laiku – BŪTINA);
5. Nedidelis rankšluostis prakaitui pašluostyt ar sudrėkinus atvėsinti kaktą (man neprireikė);
6. Kelnaitės dideliems įklotams + įklotai po gimdymo (NO – nepatogu, reik užsiimti įklotų įdėjimu ir pan..., o mane pvz. po gimdymo tai sesutė aprengė išvis);
7. Sauskelnės suaugusiems – YES! (užtenka poros vnt – vienas atsarginis);
8. Telefono pakrovėjas – visą gimdymą telefono į rankas nepaėmiau, tai galėjo ir kitoje tašėje būti;
9. Vaikui: vilnonės kojinytės + siaustinukas + šliaužtinukai su uždengiamom rankytėm + kepurytė + viena sauskelnė;
10. Negazuotas vanduo (sportinio tipo buteliukai, kad jei ką galėtų vyras pagirdyt ar nebūtų problemų dėl kamštelio paieškų);
11. Patys mėgstamiausi užkandžiai pasaulyje – aš turėjau guminukų ir po vieną kaip apdovanojimą valgiau po kiekvieno sąrėmio pabaigoje (nors šiaip nelabai rekomendavo valgyt personalas).

## Krepšys į palatą (jūsų daiktai):

12. Patogūs naktiniai žindymui (arba bet kokios pizamos su atsegamu priekiu ir geriau daugiau);
13. Chalatas – YES;
14. Kelnaitės + dideli įklotai po gimdymo – vienkartinės yra nepatogu, o savos per mažos tiems įklotams ir įklotai šiaip nepatogu;
15. Visa pakuotė suaugusiųjų sauskelnių (10 vnt.) – YES YES YES, labai patogu, nereikia sukti galvos dėl prabėgimų, atlipimų nuo kelnaičių ir pan.;
16. Įklotai į liemenėlę + liemenėlė žindymui (o labiau tai įklotų laikymui, nes šiaip be jos būtų patogiau, bet šlapi rūbai liktų);
17. Intymios higienos prausiklis (clogin putas šaldo);
18. Prausimosi ir kosmetikos priemonės (labai patogu kelioninė tara ir mėginukai);
19. Tepalas ir kompresai speneliams (man labiausiai patiko Maria tepaliukas ir MultiMam kompresai);
20. Rankšluosčiai mažas ir didelis;
21. Paklotai sugeriantys 6 vnt. (naudingi ne tik keičiant vaikui sauskelnę, nes oro vonios yra geriausia kas gali nutikti gijančiai tarpviete: pasiklojat į lovą, gulat nuoga ir užsimetus antklodę tinginiaujat);
22. Pientraukis – dėl atsargos galima turėti, kai kurioms prireikia;
23. Patogūs drabužiai buvimui ir kelionei namo (ne aptempti džinsai jokių būdu, rinkitės laisvas ir minkštas kelnes), viršutinių palaidinių bent kelios, nes apvems :D

## Krepšys į palatą (naujagimio daiktai):

24. Kūdikiui 3-4 drabužių komplektai (patogu iš dviejų dalių, nes jei atpila pakeiti tik viršų, jei prasioja sauskelnę – tik kelnes);
25. Sauskelnės (skaičiuokit 12 vnt. vienai dienai);
26. Tie patys paklotai sauskelnių keitimui;
27. Drėgnų servetėlių pakuotė;
28. Vienkartiniai rankšluosčiai ar gerai sugeriantys du nusausinimui po apiprausimo;
29. Bent 3 merliukai turėti po ranka;
30. Lauko drabužėliai kelionei namo.

## Vyro krepšys:

31. Šlepetės (guminės patogiau, nes dušas);
32. Patogūs drabužiai (treningai ir viršutinės dalies pora pasikeitimų, nes apvems);
33. Higienos ir kosmetikos priemonės;
34. Visi pakrovėjai, išorinės baterijos, ausinės ir pan... (ausinės, ypač bevielės, labai patogiu);
35. Maistas: arbata ir kava, mėgiami užkandukai ir karštu maistu virstantys paruoštukai (užpilamos košės ar sriubos), nes ne visada norėsis valgyti pagal ligoninės grafiką, tikėtina norėsis daugiau ir dažniau, o wolt'o laukti tenka bent pusvalandį.

## Sėkmės!