

TORBA ZA RODILIŠTE



MK
Doula

Dobrodošla!

Na sljedećim stranicama naći ćeš popis stvari za rodilište.

Svaka od nas ima različite potrebe, stoga popis nije zamišljen kao nešto čega se trebaš slijepo držati, već kao mala pomoć da nešto ne zaboraviš, a i da sama razmisliš o tome što bi ti moglo pomoći, a ne nalazi se na popisu.

Najbolje je da pripremiš 4 torbe!

- 1.) Za svaki dan
- 2.) Za rađaonu
- 3.) Za odjel babinjača
- 4.) Za odlazak kući



MK
D o u l a

Što spakirati u torbu za rodilište?

Torba 1 - za svaki dan

- ☐ Novčanik
- ☐ Mobitel
- ☐ Punjač za mobitel
- ☐ Zdravstvena
- ☐ Medicinska dokumentacija

Ovu torbu nosiš svuda sa sobom, gdje god išla. Na kavu, kod susjede, do dućana, u goste... Ako putuješ autom svuda, nije loše voziti torbu 2 u gepeku. No ako ne, nema smisla da vučeš tjednima sa sobom ogromnu torbetinu.

Sve što ti zaista treba za porod, to imaš - sebe i bebu :) Sve drugo dobro dođe. No, sadržaj torbe broj 1 je ono najvažnije što bi uvijek trebala imati uz sebe.

Realno, da dođeš i bez ičega, primit će te i pomoć ti.



Znam iz iskustva :) na svoj treći porod sam jedva stigla do rodilišta. Doslovno sam rodila na ulazu, tek nakon što sam rodila, pitale se me "A tko ste vi".

Fun Story. Pisat ću o tome na svom webu i na Instagramu

MK
D o u l a

Što spakirati u torbu za rodilište?

Torba 2 - za rađao

- ☐ Voda na dudicu i/ili energetski napitak (domaći ili kupovni)
- ☐ Energetska bomba - nešto za grickat da brzo diže šećer i energiju, npr tamna čokolada, studentski mix, Corny, kašica za bebe u kesici...
- ☐ Ulje za masažu (da te pratnja može masirati)
- ☐ Maska za oči & slušalice – ako ti to pomaže da se zavečeš u sebe
- ☐ Gumicu za kosu
- ☐ Spavaćicu ili majicu - u kojoj misliš roditi
- ☐ Japanke - za odlaske na wc
- ☐ Uloške (Vir, Libresse... one debele upijajuće) - ako ti pukne vodenjak, da ne moraš pitati u rađao

DODAJ AKO TI JOŠ NEŠTO FALI:

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____


Svaka žena je različita i ima različite potrebe.
Ti razmisli što bi tebi najviše pomoglo.

Ako nisi sigurna, upiši moj trudnički tečaj i možda dobiješ sliku o tome što bi ti najviše pomoglo u rađao

MK
D o u l a

Što spakirati u torbu za rodilište?

Torba 3 - za odjela babinjača (za tebe)

- ☐ Osobna higijena: češalj, četkica za zube, pasta, gumice za kosu, krema za lice, dezić ...
- ☐ Nešto za čitat / gledat (ako ćeš npr gleda filmove na mobitelu, uzmi si flat internet rezervni mob)
- ☐ 2-3 spavačice / tajce i majice – neka roba u kojoj ti bude bilo udobno
- ☐ Kućni ogrtač – ako je hladno i ako si tip osobe koja ga nosi
- ☐ WC papir, vlažene maramice, ulošci + mrežaste/mekane gaće
- ☐ Gel za tuširanje (ph neutralan)
- ☐ Ručnici – za tuširanje/pranje kose (ako ćeš htjeti)
- ☐ Kemijska - da možeš pisati kada dojiš bebu
- ☐ Jastučice za dojke (jednokratne ili pamučne)

Torba 3 - za odjela babinjača (za bebu)

- ☐ Pelene, vlažene maramice
- ☐ Šprica i sterilna čašica (ako ćeš imati probleme s dojenjem, možeš izdojiti u čašu i nahraniti bebu na špricu/čašu da ne bi došlo do konfuzije radi hranjenja na flašu)
- ☐ Robica ako želiš svoju (iako će beba dobiti u bolnici robu)



BONUS:
 Instaliraj si neku od food delivery aplikacija, to što je hrana u našim rodilištima loša, ne znači da moraš biti gladna, dostave i u bolnicu - provjereno ;)

MK
 Doula

Što spakirati u torbu za rodilište?

Torba 4 - za odlazak kući

- ☐ Autosjedalica (jaje), u nju pripremi robicu za bebu
- ☐ Odjeća i obuća koju ćeš ti nositi na izlazu i bolnice

DODAJ AKO TI JOŠ NEŠTO FALI:



MK
D o u l a

Torbe stavi na vidljivo mjesto i zalijepi post-it na njih, poslikaj ih PRIJE odlaska u rodilište, pa kad te partner pita što da uzme, šibni sliku :)

Iskustva mojih klijentica

Kako je R. uspjela roditi vaginalno nakon carskog



Svaka trudnoća i porod su drugačiji, ali jedno je uvijek isto - ženi je potrebna podrška i pomoć. Nakon sto je moja prva trudnoća završila carskim rezom, za drugu sam odlučila, ukoliko to neće ugroziti život moje bebe i mene, da će završiti vaginalnim porodom. Tako je i bilo, a u tome mi je uvelike pomogla moja Marija koja je bila velika podrška, izvor informacija i pomoći, prijateljica, ali glas razuma kad je trebalo.

Mare hvala ti, nisam sigurna da bih bez tebe imala hrabrosti zauzeti se za sebe i biti uporna u svojoj želji i stavovima.

R.Š

MK
D o u l a

Iskustva mojih klijentica

Opuštena atmosfera



Uvijek je bila tu da odgovori na sva moja pitanja i pruži potrebnu podršku, bilo emocionalnu ili fizičku. Njena sposobnost da stvori opuštenu i pozitivnu atmosferu bila je ključna za moje samopouzdanje i mir. Preporučila bih je svakoj trudnici koja traži pouzdanu i brižnu podršku. Hvala od srca!

Antonia B.

MK
D o u l a

Iskustva mojih klijentica

Porod kao predivno iskustvo



Nježna, nenametljiva, pažljiva, požrtvovna i sigurna u ono što govori i radi, uz puuuunoo ljubavi koja se osjeti na kilometre.

Porod je prošao predivno, i upravo Mariji mogu zahvaliti što sam odmah poželjela opet roditi. A najzahvalnija sam što mi je sin dočekan uz takvu osobu.

Maja Kovač

MK
D o u l a

Zahvala

Nadam se da ti je ovaj dokument pomogao :)

Ako već nisi, pogledaj Web i Instagram, jer tamo ima još svega zanimljivog i korisnog.

Želim ti poručiti da je porod jedno od najintenzivnijih iskustava u životu koje nas u potpunosti promijeni. A praćenje hrpetine profila i čitanje tuđih iskustva po internetu nisu dobra priprema za porod. Dobra priprema temelji se na radu na sebi, introspekciji i vježbanju otpuštanja, osvješćivanju i propitivanju. A dobro porodno iskustvo ovisi prije svega o tebi samoj - o tvom mindsetu, ali i o pratnji čija je najvažnije uloga da bude prisutna - samo za tebe u potpunosti posvećena.

Želiš li i ti ovakvo sjećanje na svoj porod? Javi mi se!

Ta sam Marija. Doula, jedna od dvije voditeljice trudničkog tečaja "Pozitivan porod" i majka troje djece. Pomažem ženama ostvariti pozitivno iskustvo poroda i postpartuma.

MK
D o u l a

Marija Kovačić
www.doula-marija.com
+385 9897 80 449

