

Kompletní seznam do porodnice

Pro maminku

DOKLADY

- Občanský průkaz
- Kartička pojištěnce
- Těhotenský průkaz
- Oddací list
- Prohlášení o jménu miminka (nebo papírek se jmény)
- Porodní plán
- Peníze (mince do automatů)
- Pokud nejste vdaná:** Vezměte si rodný list a souhlasné prohlášení rodičů o otcovství, které vám vystaví matiční úřad v místě vašeho bydliště. Tento doklad musíte mít, pokud chcete, aby byl otec dítěte zapsán v rodném listě a dítě mělo jeho příjmení. Prohlášení lze vyřídit i po narození dítěte, ale praktičtější je udělat to ještě před porodem.

- Pokud jste rozvedená:** Rodný a rozvodový list
-
-

OBLEČENÍ A OBUV

- 2-3 pohodlné, volné noční košile s rozepínáním na hrudníku kvůli kojení
- Župan nebo rozepínací mikinu
- 2-3 kojící podprsenky. Doporučujeme koupit až těsně před porodem, případně koupit velikost až o dvě čísla větší.
- Síťové, jednorázové kalhotky, minimálně 3 kusy
- Pohodlné, bavlněné kalhotky, 2-3 kusy
- 2-3 páry ponožek, dle uvážení
- Volné a pohodlné oblečení a boty na cestu z porodnice zpět. Hlavně nic, co by vás mohlo táhnout či tlačit.
- Nazouváky, ideálně gumové, které využijete na chození po porodnici i do sprchy
-

HYGIENICKÉ POTŘEBY

- Papírové kapesníčky, případně i jemný toaletní papír
- Kartáček na zuby
- Zubní pasta
- Hřebec
- Sprchový gel
- Pleťové mléko, masážní olej

- Krém na obličej
- Pomáda na rty
- Šampon, případně kondicionér
- Holící strojek/holítka
- Pěna/gel na holení
- Gumičky do vlasů, sponku nebo skřípeč
- Manikúra (nůžky, pilníček)
- Vatové tyčinky do uší
- Dostatek vložek do kojící podprsenky
- 2-3 balení speciálních porodních vložek
- Speciální masti na případné popraskané bradavky, hemoroidy nebo strie
- Alespoň 2 osušky
- 2 ručníky nebo látkové plenky na prsa
- Kontaktní čočky, pokud nosíte
- Kosmetické přípravky doporučujeme zvolit v cestovní verzi, abyste s sebou nemusela mít ohromné zavazadlo
-

OSTATNÍ

- Dostatek jídla a pití - neperlivá voda, tyčinky nebo kousek čokolády na doplnění energie...
- Léky, pokud nějaké užíváte + vitamíny (například pro kojící matky)
- Doporučujeme:** BEBACARE MAMA LACTO+ (doplňek stravy pro kojící maminky, který pomáhá podporovat tvorbu mateřského mléka ihned po porodu)
- Zahřívací lahev nebo speciální přípravky na tišení bolesti, po porodu (po zažití hráze) některé maminky ocení nafukovací kruh na pohodlnější sezení
- Sáček nebo igelitovou tašku na špinavé věci
- Pomůcky, které chcete využít u porodu
- Mobil s nabíječkou, sluchátka, případně diaľ s kontakty na známé, abyste mohla informovat o šťastné novíně
- Knižku, časopisy, křížovky, blok a tužku...

CO URČITĚ NECHAT DOMA

- Šperky - v porodnici by jen překážely nebo byste je mohla ztratit
- Přehnaně velkou finanční hotovost
- Deodorant a parfém - mohou dráždit miminko, příjemná je pro ně přirozená čistá vůně maminky

