

Kompletný zoznam do pôrodnice

Pre mamičku

DOKLADY

- Občiansky preukaz
- Kartička poisťovne
- Tehotenský preukaz
- Sobášny list
- Vyhlásenie o mene bábätka (alebo papierik s menami)
- Pôrodný plán
- Peniaze (mince do automatov)
- Ak nie ste vydatá:** Vezmite si rodný list a súhlasné vyhlásenie rodičov o otcovstve, ktoré vám vystaví matrika v mieste bydliska. Tento doklad potrebujete, ak chcete, aby bol otec zapísaný v rodnom liste a dieťa malo jeho priezvisko. Dá sa vybaviť aj po narodení dieťaťa, ale praktickejšie je to ešte pred pôrodom.
- Ak ste rozvedená:** Rodný list a rozvodový list
-
-

OBLEČENIE A OBUV

- 2–3 pohodlné, voľné nočné košeľe s rozopínaním na hrudníku (na dojčenie)
- Župan alebo rozopínacia mikina
- 2–3 dojčiacie podprsenky (odporúča sa kúpiť tesne pred pôrodom alebo o 1–2 čísla väčšie)
- Sieťové jednorazové nohavičky (min. 3 ks)
- Pohodlné, bavlnené nohavičky (2–3 ks)
- 2–3 páry ponožiek
- Voľné oblečenie a topánky na odchod z pôrodnice. Hlavne nič, čo by vás mohlo ťahať alebo tlačiť.
- Nazúvaky, ideálne gumové (na chôdzu aj do sprchy)
-
-

HYGIENICKÉ POTREBY

- Papierové vreckovky, jemný toaletný papier
- Zubná kefka
- Zubná pasta
- Hrebeň
- Sprchový gél
- Telové mlieko, masážny olej

- Krém na tvár
- Balzam na pery
- Šampón a kondicionér
- Holiaci strojček
- Pena/gél na holenie
- Gumičky, sponky alebo štipec do vlasov
- Manikúra (nožnice, pilník)
- Vratkové tyčinky do uší
- Vložky do dojčiacej podprsenky
- 2–3 balenia popôrodných vložiek
- Masti na popraskané bradavky, hemoroidy alebo strie
- Aspoň 2 osušky
- 2 uteráky alebo látkové plienky na prsia
- Kontaktné šošovky (ak nosíte)
- Kosmetické prípravky odporúčame zvoliť v cestovnej verzii, aby ste si so sebou nemuseli brať obrovskú batožinu.
-

OSTATNÉ

- Dostatok jedla a pitia – neperlivá voda, tyčinky alebo kúsok čokolády na doplnenie energie...
- Lieky, ak nejaké užívate + vitamíny (napríklad pre dojčiacu matku)
- Odporúčame:** BEBACARE MAMA LACTO + (doplnok stravy pre dojčiacu mamičku, ktorý výrazne pomáha podporovať tvorbu materského mlieka ihneď po pôrode)
- Zahrievacia fľaša alebo špeciálne prípravky na tlmenie bolesti po pôrode (po zažití hrádze) niektoré mamičky ocenia nafukovací kruh na pohodlnejšie sedenie.
- Sáčok alebo igelitová taška na špinavé veci
- Pomôcky, ktoré chcete využiť pri pôrode
- Mobil s nabíjačkou, slúchadlá, prípadne diár s kontaktmi na známych, aby ste mohli informovať o šťastnej novine
- Knížku, časopisy, krížovky, blok a ceruzku...

ČO URČITE NECHAŤ DOMA

- Šperky – v pôrodnici by len prekážali alebo by ste ich mohli stratiť
- Príliš veľkú finančnú hotovosť
- Dezodorant a parfum – môžu dráždiť bábätka, príjemná je preň prirodzená čistá vôňa mamičky

