

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 matriční 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.
- Sítivé, 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 chůzi po porodnici i do sprchy
-
-

HYGIENICKÉ POTŘEBY

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

- Krém na obličej
- Pomáda na rty
- Šampon, případně kondicionér
- Holící strojek/holítko
- Pěna/gel na holení
- Gumičky do vlasů, sponku nebo skřípec
- Manikúra (nůžky, pilníček)
- Vatové tyčinky do uší
- Dostatek vložek do kojící podprsenky
- 2-3 balení speciálních porodních vložek
- Speciální masti na případně 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)
- 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 diář s kontakty na známé, abyste mohla informovat o šťastné novině
- Knížku, 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

Kompletní seznam do porodnice



Pro miminko

OBLEČENÍ

- Kojenecká bodýčka a košilky velikost 56-62
- Bavlněné čepičky
- Bavlněné rukavičky
- Dupačky s rozepínáním mezi nožičkami
- Svetřík, případně kabátek
- 2-3 páry ponožtiček
- Rychlozavinovačka, dečky, dle ročního období
-
-

HYGIENICKÉ POTŘEBY

- Jednorázové pleny pro novorozence (2-5 kg) - lze koupit pleny s vykrojením na pupík, aby nedráždily pupeční pahýlek
- 2-3 jednorázové přebalovací podložky
- 2-3 látkové pleny na ublinknutí atd.
- 1-2 osušky
- Jednorázové ubrousky nebo žínka na otření dětského zadečku
- Krém na zadeček (proti opruzeninám)
- Dětský olejíček (na citlivou a jemnou pokožku)
-
-

OSTATNÍ

- Polštář ve tvaru U na kojení
- Autosedačka
- Případně odsávačka mléka
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Pro partnera/doprovod

- Základní doklady
- Kopii porodního plánu
- Pohodlné oblečení
- Boty na přezutí
- Případně plavky
- Dostatek jídla nebo peněz (mince do automatu)
- Něco na čtení nebo zkrácení dlouhé chvíle při čekání
- Pevné nervy a trpělivost :-)