

Zoznam vecí do pôrodnice



Pre vás k pôrodu

DOKUMENTY A DOKLADY

- Občiansky preukaz (cudzinky cestovný pas)
- Kartačka poistenca
- Tehotenský preukaz
- Sobášny list
- Prehlásenie o mene bábätka
- Meno a kontakt na detského lekára
- Pôrodný plán
- Peniaze
- Vráťane záznamov monitorov, ultrazvukov a výsledkov vyšetrení z poradne
- Pokiaľ nie ste vydatá:** Vezmite si rodný list a súhlasné prehlásenie rodičov o otcovstve, ktoré vám vystaví matričný úrad v mieste vášho bydliska. Tento doklad musíte mať, pokiaľ chcete, aby bol otec dieťaťa zapísaný v rodnom liste a dieťa malo jeho priezvisko. Prehlásenie je možné vybaviť aj po narodení dieťaťa, ale praktickejšie je urobiť tak ešte pred pôrodom.
- Pokiaľ ste rozvedená:** Rodný a rozvodový list. Podpísané oboma rodičmi

OBLEČENIE

- 2-3 nočné košele - pohodlné, najlepšie s rozopínaním na hrudníku kvôli dojčeniu
- Župan
- 2-3 uteráky
- Umývateľné prezúvky/ šľapky do sprchy
- Teplé ponožky

OSTATNÉ

- Masážny gél alebo olej, hrejivý vankúš, prípadne ďalšie pomôcky, ktoré chcete využiť pri pôrode
- Toaletné potreby - ústna voda, telové mlieko, krém, sprchový gél, šampón, balzam na pery (naš tip - pri pôrode môžete piť len obmedzené množstvo tekutín, pri pocite sucha v ústach si ich môžete vypláchnuť ústnou vodou)
- Dioptrické okuliare (pokiaľ nosíte) - pri pôrode by ste nemali mať kontaktné šošovky
- Dostatok jedla a pitia - neperlivá voda, tyčinky, hroznový cukor alebo kúsok čokolády (tzv. rýchle cukry) na doplnenie energie
-
-
-

Pre vás do pôrodnice

OBLEČENIE

- 2-3 nočné košele - pohodlné, najlepšie s rozopínaním na hrudníku kvôli dojčeniu
- Župan
- 2-3 páry teplých ponožiek - využijete ich v zime aj v lete
- 2-3 dojčiacie podprsenky - odporúčame kúpiť až tesne pred pôrodom, prípadne kúpiť veľkosť až o dve čísla väčšie. Naš tip: pri skúšaní si do podprsenky môžete skúsiť vložiť zrolovanú ponožku, odhadom by vám mala sedieť táto veľkosť.
- Pohodlné nohavičky (najlepšie sieťované, jednorázové) - odporúčame kúpiť bez lemov, aspoň 2 ks/ deň
- Umývateľné prezúvky/ šľapky do sprchy
- Min. 2 osušky
- Min. 2 uteráky alebo látkové plienky na prsia
-
-
-

HYGIENICKÉ POTREBY

- Toaletné potreby - zubná pasta a kefka, hrebeň, sprchový gél, šampón, kondicionér, pleťové mlieko, krém na tvár, balzam na pery, manikúra, holiaci strojček, pena/gél na holenie, vatové tyčinky do uší, ďalšie kozmetické prípravky podľa uváženia - všetko odporúčame zvoliť v cestovnej verzii kvôli ušetreniu miesta
- Masážny gél alebo olej
- Papierové vreckovky, jemný toaletný papier - prípadne kuchynské papierové utierky - sú mäkké a pritom pevnejšie než toaletný papier
- Gumičky do vlasov, sponka alebo štipec
- Vložky do dojčiacej podprsenky, 1 balenie
- 2-3 balenia špeciálnych pôrodných vložiek - extra savé, bez krídelok, v pôrodnici obvyčajne bývajú k dispozícii
- Špeciálne masť na prípadné popraskané bradavky, hemoroidy alebo strie
-
-
-
-
-
-

Zoznam vecí do pôrodnice



OSTATNÉ

- Dioptrické okuliare alebo kontaktné šošovky (pokiaľ nosíte)
- Lieky (pokiaľ nejaké užívate)
- Vitamíny, čaje pre dojčiace matky
- Ohrievacia fľaša alebo špeciálne prípravky na tíšenie bolestí
- Nafukovací kruh pre pohodlnejšie sedenie
- Igelitová taška na špinavé veci
- Mobil s nabíjačkou, sluchátka, prípadne diár s kontaktmi na známych, aby ste ich mohli informovať o šťastnej novine
- Kniha, časopisy, krížovky, papier a pero...
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PRI PROBLÉMOCH S DOJČENÍM

- Odsávačka materského mlieka, dojčiace klobúčiky - Odporúčame dohodnúť sa s niekým, kto vám tieto pomôcky zakúpi a dovezie v prípade, že budú potrebné. Nie je nutné ich kupovať dopredu, pretože nevíete, či ich využijete.

NA CESTE DOMOV

- Voľné a pohodlné oblečenie (podľa ročného obdobia)

ČO URČITE NECHAŤ DOMA

Šperky - v pôrodnici by len prekážali alebo by ste ich mohli stratiť

Prehnane veľkú finančnú hotovosť - v pôrodnici ju nebudete potrebovať

Deodorant a parfém - môžu dráždiť bábätko, príjemná je pre ne prirodzená čistá vôňa mamičky

Pre bábätko

OBLEČENIE

- Dojčiace body, košielky, overaly, dupačky - veľkosť 50-62, záleží na očakávanej veľkosti bábätko, v predaji sú i veľkosti 46
- Bavlnené čiapky
- Bavlnené rukavičky a ponožky
- Svetřík alebo kabátik - podľa ročného obdobia
- Zavinovačka, deka na zabalenie bábätko

HYGIENICKÉ POTREBY

- Látkové alebo jednorázové plienky pre novorodenca (2-5 kg) - cca 8 ks/ deň, možné kúpiť plienky s vykrojením na pupok, aby bábätko neodráždilo
- Vlhčené obrúsky alebo uteráčik
- Krém na zapareniny
- 2-3 jednorázové prebalovacie podložky
- 2-3 látkové plienky - vyvarené a vyžehlené, na grkanie a pod.
- 1-2 tetra osušky
- Detský olejček - na citlivú a jemnú pokožku
- 60% lieh, štvorčeky z gázy - na ošetrenie pupka
- Detské kvapky do očí
- Teplomer - špeciálny pre bábätko

NA CESTU DOMOV

- Látkové plienky (2-3 ks) - Na grkanie a pod.
- Látkové alebo jednorázové plienky (2-3 ks)
- Košielka, dupačky, body, dva kabátiky, dve čiapky, ponožky - Podľa ročného obdobia
- Zavinovačka, deka na zabalenie bábätko - podľa ročného obdobia
- Autosedačka

Pre partnera/doprovod

- Základné doklady
- Kópia pôrodného plánu
- Pohodlné oblečenie, prípadne plavky
- Prezúvky
- Dostatok jedla a pitia
- Peniaze (mince do automatu, na zaplatenie parkovného)
- Mobil, fotoaparát, kamera
- Niečo na čítanie alebo skrátenie dlhej chvíle pri čakaní
- Pevné nervy a trpezlivosť :-)