

Co si zabalit do porodnice?

Do tašky

- Tričko nebo košili k porodu, pokud nechcete nemocniční košili
- 2 kojící podprsenky
- 2 kojící noční košile, pokud je porodnice neposkytuje
- Vložky do podprsenky
- Župan
- Hojivá mast na bradavky
- Poporodní vložky, pokud je porodnice neposkytuje
- Ručníky - alespoň dva, případně Perlan na otírání
- Boty na přezutí, které jsou vhodné i do sprchy
- Síťované nebo jednorázové kalhotky
- Hygienické potřeby: kartáček na zuby, ústní voda, krém, balzám na rty a vše, co jste zvyklá používat
- Ponožky
- Sáček na špinavé prádlo
- Pití v malé PET lahvi, ideálně se savičkou k porodu
- Hroznový cukr nebo energetické bonbony na doplnění energie
- Powerbanka nebo dlouhý nabíjecí kabel na telefon
- Mobil
- Sluchátka
- Něco ke čtení
- Tužka + papír

Dokumenty

- Těhotenská průkazka spolu se zprávami ze všech vyšetření, ultrazvuků a monitorů atd.
- Občanský průkaz (cizinky pas)
- Kartičku zdravotní pojišťovny
- Dotazník o jménu dítěte
- Rodný/oddací/rozvodový list
- Doklad o určení otcovství
- Porodní plán, pokud ho máte sepsaný

Pro miminko do porodnice

- Plenky
- Látkové plenky – pokud chcete používat látkové plenky, zjistěte si, jestli je můžete používat už v porodnici
- Vlhčené ubrousky nebo Perlan na otírání miminka
- Krém na zadeček
- Teploměr s ohebnou špičkou

Pro miminko na cestu domů

- Plenky
- Body
- Dupačky
- Kabátek nebo kombinézu
- Čepičky (v zimě teplejší)
- Ponožky
- Rukavice
- Zavinovačku nebo deku, kterou miminko překryjete
- Autosedačku

Co se také může hodit

- Odsávačka mléka, některé porodnice ji půjčují
- Ochranné kloboučky na bradavky
- Dubová mast na hojení
- Kruh na sezení
- Vlhčený toaletní papír
- Sušenky, přesnídávky nebo jiné svačinky

Pro váš doprovod

- Do samostatné tašky: pohodlné oblečení, přezůvky, svačina, kniha

Poznámky
