

VÝBAVA DO PORODNICE

Tip! Připrav si dvě tašky - tašku na porodní sál a tašku na oddělení šestinedělí

Taška na porodní sál

Dokumenty a doklady

- ☐ občanský průkaz
- ☐ průkazka zdravotní pojišťovny
- ☐ těhotenská průkazka
- ☐ oddací list
- ☐ prohlášení o otcovství (pokud nejsi vdaná)
- ☐ výsledky odborných vyšetření v těhotenství (najdi si, co daná porodnice vyžaduje)
- ☐ dotazník o jménu dítěte
- ☐
- ☐

Pokud máš konkrétní představu o průběhu porodu, tzn. co si přeješ či naopak, sepiš si **porodní přání**.

Oblečení

- ☐ pohodlné neklouzavé přezůvky např. gumové pantofle - můžeš nosit do sprchy
- ☐ volnější noční košilka - na sále bude teplo a důležité je pohodlí. Ideálně mít košilku rozepínací, ať se může miminko hned přisát k prsu
- ☐ kojící podprsenka
- ☐ župánek
- ☐ teplé ponožky - někomu může být na sále naopak zima
- ☐ jednorázové (síťové) kalhotky
- ☐
- ☐

Kosmetika a hygiena

- ☐ malý ručník - na osvěžení či otření obličeje
- ☐ velký ručník do sprchy
- ☐ kapesníčky
- ☐ porodnická vložka
- ☐ vložka do podprsenky
- ☐ gumička do vlasů - praktický pomocník
- ☐ balzám na rty - při porodu můžeš mít nepříjemně vysušené rty
- ☐
- ☐

Jídlo, pití a další

- ☐ láhev s vodou - ideálně uzavíratelná láhev s brčkem, ať můžeš pít i v leže
- ☐ lehká svačinka - poradíš se s porodní asistentkou nebo lékařem, kolik toho můžeš sníst
- ☐ hroznový cukr
- ☐ mobil a nabíječka
- ☐
- ☐

Tip! Vytvoř si svůj oblíbený playlist, při kterém se budeš cítit uvolněně.

Pro partnera (pokud s tebou bude partner na porodním sále, i on by měl mít svoji tašku)

- ☐ přezůvky
- ☐ tričko na převlečení
- ☐ mobil
- ☐ peníze - na zaplacení poplatku za účast při porodu (záleží na porodnici) aj.
- ☐
- ☐

Taška na šestinedělí

Oblečení

- ☐ kojící noční košilky - ideálně 2x: můžeš být v porodnici 4-7 dní
- ☐ kojící podprsenky - ideálně 2x
- ☐ teplejší ponožky
- ☐ oblečení na cestu domů - není nutností, může přinést partner až v den propuštění z porodnice
- ☐

Tip! Dobrým pomocníkem může být i poporodní pás, který pomáhá stáhnout břicho.

Kosmetika a hygiena

- ☐ ručníky - ideální je mít ručník pro intimních partie, ručník na prsa a třetí na zbytek těla. Počet je hodně individuální z důvodu krvácení po porodu.
- ☐ **poporodní vložky** - některé porodnice poskytují, ale doporučuji mít alespoň dvě balení
- ☐ vložky do podprsenky (cca 2-4 ks na den)
- ☐ **jednorázové kalhotky** - opravdu must have. Z těla odcházejí tzv. očišky, které mohou být infekční, proto je potřeba častější výměna kalhotek. Proto doporučuji více kusů.
- ☐ toaletní papír (záleží na porodnici)
- ☐ kartáček a zubní pasta
- ☐ hřeben
- ☐ sprchový gel, šampon (ideálně neparfemované)
- ☐ intimní sprchový gel
- ☐ krém na obličej
- ☐ olejíček/krém na břicho
- ☐ mastička na bradavky
- ☐ gumička na vlasy
- ☐ kapesníčky
- ☐ produkty pro hojení poporodních poranění - nejsou nutností
- ☐ odsávačka - pokud už ji máš doma, můžeš si ji přibalit i do porodnice
- ☐
- ☐

ŽHAVÉ Tipy!

- ☐ Investuj do **intimní spršky** - velký pomocník. Nemusíš tak po každém záchodě chodit do sprchy.
- ☐ Přibal si igelitku/tašku na špinavé prádlo a ručníky.
- ☐ Pokud se chceš cítit svěže, můžeš si přibalit například růžovou vodu na obličej.

Pro miminko

- ☐ látkové pleny - poslouží ti při odříhnutí miminka, blinkání apod.
- ☐ jednorázové pleny - cca 30 ks (nebo opět doveze partner)
- ☐ jednorázové podložky/perlan
- ☐ vlhčené ubrousky
- ☐ krém proti opruzeninám - např. Sudocrem, Bepanthen baby
- ☐ osuška
- ☐ zavinovačka (v porodnici ale obvykle půjčují)
- ☐ oblečení pro miminko - dupačky, bodyčka, čepička, ponožky, capáčky
- ☐

Tip! Po porodu se nedoporučuje na miminko nanášet kosmetika, proto ji nech doma.

Věci na cestu domů

- ☐ oblečení na cestu domů pro miminko - můžeš mít přichystané doma a partner ti ho může dovézt v den propuštění z porodnice. Lepší je mít přichystané více vrstev oblečení. Záleží také na ročním období.
- ☐ autosedačka do auta
- ☐ dečka
- ☐