

VÝBAVIČKA PRO MIMI

Oblečení

- ☐ overálky / dupačky 6-8 ks: ideální jsou celopropínací dupačky (komplety s nožičkami jsou praktické, jen se může stát, že se nožička nevejde; vhodné je pořídit overaly i bez "ponožek")
- ☐ body s krátkým i dlouhým rukávem 5 ks - jsou vhodnou alternativou k dupačkám
- ☐ tepláky: 3 ks - můžete je krásně kombinovat s body
- ☐ čepička: 2 ks
- ☐ bavlněné ponožky: 3-5 párů
- ☐ mikinka nebo svetřík: 2 ks
- ☐ kombinéza, zimní čepice, rukavice, teplé ponožky, fusak - pokud se miminko narodí podzim / zima
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Tip!

Oblečení spíše vrstvěte, než mít jeden, dva kusy teplého oblečení. Pokud je miminku teplo, můžete alespoň oblečení sundávat po vrstvách. Volte spíše bavlněné oblečení.

Spánek

- ☐ postýlka
- ☐ matrace
- ☐ chránič matrace
- ☐ prostěradlo (2 ks)
- ☐ mantinel do postýlky - chrání miminko před bouchnutím či skřípnutím. Za nás jsou lepší nějaké vázací než velké mantinely/copy (kvůli bezpečnosti), ale v prvních měsících nejsou zapotřebí, stejně tak plyšáci a jiné zátarasy.
- ☐ zavinovačka (1-2 ks) - miminko se v prvních týdnech cítí v zavinovačce jistější, klidnější
- ☐ spací vak (1-2 ks) - nejlépe volte podle ročního období
- ☐ chůvička/kamera - pro někoho nezbytnost už od prvních dnů a někdo ji nepoužívá vůbec
- ☐ **hnízdečko** - velmi praktické je přenášení miminka v hnízdečku, tudíž může být v postýlce, na gauči v obýváku atd. Navíc se v hnízdečku cítí bezpečně.
- ☐ košík pro miminko - taková alternativa hnízdečka, nevyhovuje každému mimi
- ☐ lehátko/houpátko
- ☐ kolotoč nad postýlku
- ☐
- ☐

Tip!

- ☐ Monitor dechu - Pro Váš lepší spánek jej doporučujeme pořídit. Díky monitoru dechu můžete předejít syndromu náhlého úmrtí kojence. Sice se může stát, že monitor dechu signalizuje i falešný poplach, což rodiče může vystresovat, ale to bývá výjimečně. Na trhu existují různé monitory dechu, věříme, že najdete ten vhodný přesně pro vás.
- ☐ **Světlo bez modré složky** - Zvláště při nočních krmení/přebalování miminek rodiče ocení tlumené světlo, po kterém nebudou mít problém usnout. Nám se osvědčila lampička na čtení s klipem bez modrého světla (od *jako dřív*), která je vhodná i na cestování s mimi a večerní čtení.

Přebalování

- ☐ přebalovací pult a podložka
- ☐ pleny (jednorázové či látkové)
- ☐ přebalovací podložky (koš a sáčky na použité pleny)
- ☐ vlhčené ubrousky nebo perlan - pro citlivější pokožku je lepší perlan (v lékárně)
- ☐ krém/mast na opruzeniny - např. bepanten, sudocrem, weleda

Tip!

- ☐ Koše/dózy pod přebalovací pult - hezky si do nich uložíte pleny, krémy atd. a budete mít tak vše po ruce
- ☐ **Látkové pleny** - doporučujeme větší zásobu. Nemusíte je využít pro přebalování, ale určitě je využijete při krmení, utírání miminka, jako podložku, letní clonu, pro přikrytí atd.

Koupání a hygiena

- ☐ vanička
- ☐ lehátko do vaničky - není nutností, ale usnadňuje koupání
- ☐ žínka - ideální jedna na tělíčko a jedna na obličej
- ☐ osušky (2-3 ks) - nejlépe bavlněné, tetra
- ☐ teploměr do vody - není nutný
- ☐ dětská koupel/olejíček do koupele - novorozence je lepší koupat pouze ve vodě. Poradte se s pediatrem, kdy začít používat přípravky do koupele.
- ☐ olejíček/tělové mléko - použijte po koupeli pro zvláčnění dětské pokožky
- ☐ kartáček na vlasy, nůžky, pilník na nehty - často prodávají v sadě
- ☐ 60% líh a čtverečky z gázy - pokud má miminko ještě pupeční pahýl
- ☐ vatové tyčinky - není doporučeno uši čistit preventivně, ale pouze při zjištění nějaké nečistoty
- ☐

Tip!

Prací prášek - kupujte ty, které jsou určené pro novorozence / kojence kvůli citlivé pokožce (my máme dobrou zkušenost s mimi Jelínek s mateřídouškou)

Lékárnička

- ☐ čípky nebo sirup (léky na snížení horečky) - je dobré mít doma "pro jistotu", kdyby miminko onemocnělo. Poradte se ale o použití těchto léků s pediatrem.
- ☐ mořská voda do nosu a odsávačka hlenů - skvělí pomocníci při rýmě
- ☐ tělesný teploměr - digitální teploměr bývá přesnější než bezdotykový
- ☐ rektální rourka - poskytuje úlevu při zácpě, neměla by se ale používat dlouhodobě
- ☐ nahřívací polštářek - pomůže při bolestech břicha miminka
- ☐ vitamín D - doporučí pediatr
- ☐

Procházký a cestování

- ☐ kočárek
- ☐ fusak/deka do kočárku - do chladného počasí
- ☐ taška na kočárek - pro uskladnění plen, ubrousků, pití a všeho možného. Uchytíte na madlo kočárku, takže máte věci snadno při ruce.
- ☐ pláštěnka na kočárek, síťka proti hmyzu
- ☐ autosedačka - zde doporučujeme dojít do specializované prodejny, kde vám poradí, sami se podíváte, zhodnotíte, co je pro Vás nejlepší a zda se vám vybraný model vejde do auta.
- ☐ šátek nebo nosítko - v dnešní době hojně využívaná věc, která má plno pozitiv. Ale opět doporučujeme zajít do specializované prodejny, kde Vám pomohou s výběrem a se správným vázáním šátku či nastavením nosítka kvůli správnému umístění dítěte.
- ☐ rukávník na kočárek - skvělá věc při procházkách v chladném počasí
- ☐ závěsná hračka na kočárek - pro zabavení miminka
- ☐

Kojení, krmení

- ☐ kojící polštář - klidně postačí i polštář, co máte doma
- ☐ látkové pleny - pro odříhnutí, utření miminka od mléka či jídla
- ☐ sáčky pro uchování mléka - pokud mléko odsajete, můžete ho díky sáčkům uchovat v lednici
- ☐ ohřívačka lahví - může vám usnadnit práci
- ☐ odsávačka mateřského mléka

- ## Při dokrmování miminka a další pomůcky

- ☐ lahvička se savičkou pro novorozence
- ☐ kartáček na lahve
- ☐ Hračky - hrazdička, kontrastní kartičky, chrastítka
- ☐ Dudlíky, obal na dudlák