

# Môj zoznam vecí do pôrodnice

## Doklady a dokumenty

- tehotenská knižka
- pôrodný plán
- občiansky preukaz
- kartičku zdravotnej poisťovne
- sobášny list – kópia alebo čestné prehlásenie o priznaní otcovstva z matriky
- výsledky špeciálnych vyšetrení v gravidite alebo v minulosti

## Príručná taška k pôrodu

Zbaľte si ju samostatne, aby ju bolo možné len vziať a veci nehľadať a nevyberať z tašky/kufra do pôrodnice. Ja som použila organizér do MOMMY BAG tašky.

- nočná košeľa so zapínaním vpredu
- jednorazový holiaci strojček (ak by ste nestihli doma)
- ponožky
- gumička do vlasov
- respirátor/rúško
- deka na prikrytie bábätka ležiaceho na vás po narodení
- voda v spreji na osvieženie a hydratáciu
- maličký uteráčik
- balzam na ústa
- fľaša s vodou /ideálne fľaša so sosačikom pre pohodlné pitie v ľahu/
- snack/jedlo
- hroznový cukor

## Veci pre partnera

- prezuvky
- respirátor/rúško
- hotovosť
- mobil + nabíjačka
- voda + snack

## Veci pre mamičku

- 2 až 3 nočné košele na gombíky /pre pohodlné dojčenie/
- župan alebo cardigan, kimono
- 2 podprsenky na dojčenie (väčšia veľkosť ako klasicky nosíte)
- vložky do podprsenky
- odsávačka na mlieko
- krém na ošetrovanie bradaviek
- pôrodnické vložky a jednorazové pôrodnické nohavičky
- prezuvky a teplé ponožky
- uterák a osuška
- žabky alebo iné gumové prezuvky do sprchy
- vlastný príbor, pohárik so sosakom, miska
- hygienické potreby (pasta, kefka, sprchový gél, šampón, suchý šampón, hrebeň, toaletný papier)
- dostatok jedla a pitia (voda, hroznová šťava alebo čaj na kojenie, slivková výživa, NUTRIMAMA tyčinky)
- vitamíny a lieky, ktoré užívate
- teplomer
- nosné kvapky
- oplachový roztok na rany na rýchle hojenie po pôrode
- vlhčené obrúsky na hemoroidy + popôrodné koleso na sedenie /ak máte tento problém/
- jednorazové absorbčné podložky do postele
- telefón, slúchadlá, nabíjačka, power bank
- nočné svetlo na baterky
- maska na oči na spanie, štuple do uší
- prenosný bidet - pre jednoduché umývanie po pôrode aj počas šestonedelia
- čisté spodné prádlo a oblečenie na cestu domov
- vankúš na kojenie
- vrečko na špinavú bielizeň

## Veci pre bábätko

- 20ks jednorázových plienok
- vatové tyčinky na čistenie ušíek s ochrannou zónou
- jednorázové vlhčené obrúsky
- jednorázové prebaľovacie podložky
- ľahká osuška, deka a textilná plienka
- krém na zadoček
- oblečenie pre bábätko ak chcete, aby malo vlastné (bavlnená čiapočka, body, dupačky, ponožky, svetrík - všetko podľa ročného obdobia. Ja som zbalila do uzatvárateľného sáčku s menom dieťaťa
- fľaška na mlieko, cumlík

## Odchod z pôrodnice

Veci pripravte partnerovi vopred.

- Vajíčko - autosedačka (v zimnom období fusak v letnom deka)
- Oblečenie pre bábätko (čiapka, rukavičky, ponožky, dupačky, svetrík, overal, teplá čiapka, teplá deka)

## Doplnkové tipy od vás:

- vankúš na kojenie, klobučiky na kojenie
- slivková šťava, slivková výživa na prvú stolicu
- pepsi cola a hroznový cukor po epiduralke proti bolesti hlavy
- šatka na nosenie
- malá cestovná kanvica + káva
- dostatok jedla a snackov hlavne po pôrode
- zavinovačka
- fén na sušenie rán po sprche alebo jemné papierové utierky
- popôrodný vankúš na sedenie
- finančná hotovosť
- predlžovačka alebo rozdvojka do zásuvky /ak by bolo na izbe viac žien/