



SEZNAM DO PORODNICE

NA PORODNÍ SÁL

Doklady, dokumenty:

- ☐ občanský průkaz
- ☐ kartička zdravotní pojišťovny
- ☐ těhotenská průkazka
- ☐ prohlášení o jménu dítěte
- ☐ oddací list

Osobní věci:

- ☐ mobilní telefon, nabíječka
- ☐ gumička do vlasů
- ☐ čelenka / sponky

Hygienické potřeby:

- ☐ deodorant
- ☐ kartáč na vlasy
- ☐ balzám na rty
- ☐ (mini suchý šampon)
- ☐ papírové kapesníky
- ☐ 1x osuška
- ☐ 1x ručník na intimní partie

Oblečení:

- ☐ delší tričko / rozepínací košile
- ☐ pantofle

Pro muže:

- ☐ pantofle
- ☐ náhradní tričko / oblečení
- ☐ jídlo a pití !!!

Přísun pozitivní energie, pomoc při zvládání bolesti:

- ☐ playlist s příjemnou hudbou
- ☐ repráček
- ☐ aromaolejíček či roll-on
- ☐ aromalampa či difuzér
- ☐ Bachovy esence
- ☐ hřeben / tvrdý masážní míček
- ☐ olej na masáž beder
- ☐ rebozo šátek

Přísun energie a tekutin:

- ☐ hroznový cukr
- ☐ sladké snacky - müsli tyčinky, ovoce (banán, jablko), přesnídávky
- ☐ slané snacky - slané tyčinky, krekry, jerky, zelenina
- ☐ oříšky
- ☐ žvýkačky / mentolky
- ☐ voda, kokosová voda
- ☐ sladké pití

Praktické drobnosti:

- ☐ lampička / světýlko bez modré složky
- ☐ lahev s brčkem / brčko

Další:

- ☐
- ☐
- ☐



SEZNAM DO PORODNICE

NA ODD. ŠESTINEDĚLÍ

Osobní věci:

- ☐ mobilní telefon, nabíječka
- ☐ sluchátka
- ☐ knížka / časopis
- ☐ vlastní užívané léky
- ☐ doplňky stravy
- ☐ gumička do vlasů
- ☐ čelenka / sponky

Oblečení:

- ☐ 2-3 kojící noční košile
- ☐ župan
- ☐ pantofle
- ☐ kalhotky, ponožky
- ☐ oblečení na odchod domů
- ☐ (kojící podprsenka)

Základní hygienické potřeby:

- ☐ zubní kartáček, zubní pasta
- ☐ intimní pěna/mýdlo
- ☐ sprchový gel, šampon
- ☐ (mini suchý šampon)
- ☐ deodorant
- ☐ kartáč na vlasy
- ☐ balzám na rty
- ☐ papírové kapesníky
- ☐ 2x osuška
- ☐ (1 malý ručník na obličej)

Praktické drobnosti:

- ☐ lampička / světýlko bez modré složky
- ☐ termohrnek
- ☐ lahev s brčkem / brčko
- ☐ vlastní čaj

Další:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Poporodní intimní hygiena:

- ☐ poporodní kalhotky (4-6 ks)
- ☐ poporodní vložky (20-30 ks)
- ☐ 2x menší ručník na intimní partie
- ☐ kuchyňské papírové utěrky
- ☐ intimní sprška / lahev na vodu



SEZNAM DO PORODNICE

PRO MIMINKO

- ☐ jednorázové plenky (1 balení)
- ☐ vlhčené ubrousky (1 balení)
- ☐ kosmetika (?)
- ☐ látkové pleny (2-3 ks)
- ☐ oblečení - většinou stačí na odchod domů
- ☐ měkká deka
- ☐
- ☐

Co do porodnice standardně a preventivně **NEPOTŘEBUJETE**:

- dudlík
- zavínovačka
- odsávačka mateřského mléka
- lahvička
- kojicí kloboučky
- krémy na bradavky
- pevná podprsenka

Pár praktických tipů navíc:

- ♥ *kosmetiku pro sebe volte neparfémovanou / nepříliš výraznou, miminko nejvíc ocení vaši přirozenou vůni*
- ♥ *novorozenec většinou nepotřebuje k hygieně víc než plenky, vlhčené ubrousky a čistou vodu*
- ♥ *předem si zjistěte, co vám může poskytnout konkrétní porodnice a nemusíte si to tak balit (např. aromadifuzér, vložky, oblečky, plenky, ...)*
- ♥ *pokud vám něco ze seznamu přijde zbytečné nebo to "není pro vás", proškrtněte si to dopředu*