



Zoznam do pôrodnice



Milé mamičky,

už sa „TO“ blíži a vy premýšľate, čo všetko si so sebou zabalíť do pôrodnice? Pripravili sme pre vás niekoľko tipov, ktoré sme samy vyskúšali, vieme, že fungujú a že sa hodí mať ich po ruke.

Vezmeme to ale poporiadku. Najprv sa pozrite na webovú stránku pôrodnice, ktorú ste si vybrali pre príchod svojho dieťatka. Väčšina pôrodníc má na svojich stránkach pripravený zoznam vecí, ktoré vyžaduje, aby ste mali so sebou. Môže vám ho ale odovzdať aj váš ošetrojúci lekár v poradni alebo ho obdržíte rovno pri registrácii do pôrodnice.

NA ČO NEZABUDNÚŤ:

- ☐ Doklady (občiansky preukaz, preukaz poistenca, tehotenský preukaz), vyhlásenie o mene (platí pre nemanželské mamičky) a lekárske správy.
- ☐ Hygienické potreby (toaletný papier, kefka na zuby, zubná pasta, mydlo, hrebeň, vreckovky, uterák (minimálne dva), popôrodné vložky, jednorazové sieťované nohavičky).
- ☐ Hygienické potreby pre bábätko (mydlo, plienky, obrúsky, jednorazové podložky).
- ☐ 1 až 2 košielky s predným rozopínaním alebo dlhšie voľné tričko (niekde nie sú potrebné a požičajú vám ich v pôrodnici).
- ☐ 1 až 2 dojčacie podprsenky a vložky do podprsenky.
- ☐ Župan a umývateľné prezúvky.
- ☐ Tekutiny (najlepšie bez bubliniek).
- ☐ Oblečenie pre bábätko (vo väčšine pôrodníc vám oblečenie požičajú, je dobré vziať si vlastné na cestu domov).

MY ODPORÚČAME:

- ☐ Difúzer (aby ste sa vyhli zapájaniu do el. zásuvky, vezmite si so sebou bezdrôtový MINI difúzer).
- ☐ Oblúbené éterické oleje (pôrod je zložitý proces a neviete, čo vám bude práve voňať, zabaľte si preto viac druhov olejov - najčastejšie používanými sú **géranium, jazmín, harmanček rímsky, levanduľa, neroli, ruža, šalvia muškátová, ylang-ylang, kadidlo či fenikel**).
- ☐ Pôrodné oleje (**oleje pre prvú i druhú dobu pôrodnú**, ktorými vás môže masírovať partner alebo pôrodná asistentka).
- ☐ Kvetová voda (pre osvieženie pri pôrode odporúčame **Kvetovú vodu BIO Ruža**, ktorá umocňuje silu ženy, navyše je tak jemná, že ju využijete aj v starostlivosti o bábätko).
- ☐ Popôrodná starostlivosť (**Upokojujúci gél na hrádzu**, ten môžete používať aj na šitú hrádzu, a **Olej po pôrode**, ktorý podporí zavinovanie matrice).
- ☐ Starostlivosť o bábätko (pamätajte, že na začiatku toho nie je treba veľa - do pôrodnice, a to aj na kúpanie vám bude stačiť **Detský kúpeľový olej Ríša, Mandľový olej jemný a kvetová voda**).

NAVYŠE SA NÁM OSVEDČILO:

- ☐ Čaj pre podporu dojčenia (niekedy chvíľku trvá, kým sa mamička rozdojčí, preto si so sebou zbaľte **Čaj pre dojčiacie mamičky**, ktorý si uvaríte na izbe)
- ☐ Produkty na podporu dojčenia (už v pôrodnici môžete mať problém s bolestivými bradavkami alebo budete potrebovať prsia pred dojčením stimulovať, s tým vám pomôže **Masážny olej na prsia**).
- ☐ Malá desiata (počas pôrodu je na konzultáciu s PA, ale neuškodí mať so sebou veci pre podporu energie, ako sú oriešky, sušené ovocie, müsli tyčinky alebo hroznový cukor).
- ☐ Nabíjačka na mobil, kniha alebo niečo na čítanie (aby ste si skrátila čakanie na odchod domov).

