



Seznam do porodnice

Milé maminky,

už se „TO“ blíží a vy přemýšíte, co všechno si zabalit s sebou do porodnice? Připravily jsme pro vás několik tipů, které jsme samy vyzkoušely, víme, že fungují a že se hodí mít je po ruce.

Vezmeme to ale poporadě. Nejprve se podívejte na webové stránky porodnice, kterou jste si vybraly pro příchod svého děťátka. Většina porodnic má na svých stránkách připravený seznam věcí, které vyžaduje, abyste měly s sebou. Může vám ho ale předat i váš ošetřující lékař v poradně nebo ho obdržíte rovnou při registraci do porodnice.

NA CO NEZAPOMEMOUT:

- Doklady (občanský průkaz, průkaz pojišťovny, těhotenská průkazka), prohlášení o jméně (platí pro nesezdané maminky) a lékařské zprávy.
- Hygienické potřeby (toaletní papír, kartáček na zuby, zubní pastu, mýdlo, hřeben, kapesníčky, ručník (minimálně dva), poporodní vložky, jednorázové síťované kalhotky).
- Hygienické potřeby pro miminko (mýdlo, plenky, ubrousy, jednorázové podložky).
- 1 až 2 košílky s předním rozepínáním nebo delší volné tričko (někde není potřeba a zapůjčí vám je v porodnici).
- 1 až 2 kojící podprsenky a vložky do podprsenky.
- Župan a omyvatelné přezůvky.
- Tekutiny (nejlépe bez bublin).
- Oblečení pro miminko (ve většině porodnic vám oblečení zapůjčí, je dobré vzít si vlastní na cestu domů).



MY DOPORUČUJEME:

- Difuzér (abyste se vyhnuly zapojování do el. zásuvky, vezměte si s sebou bezdrátový MINI difuzér).
- Oblíbené éterické oleje (porod je složitý proces a nevíte, co vám bude zrovna vonět, zabalte si proto více druhů olejů – nejčastěji používanými jsou **geranium, jasmín, heřmánek rímský, levandule, neroli, růže, šalvěj muškátová, ylang-ylang, kadidlo či fenykl**).
- Porodní oleje (**oleje pro první i druhou dobu porodní**, kterými vás může masírovat partner nebo porodní asistentka).
- Květová voda (pro osvěžení u porodu doporučujeme **Květovou vodu BIO Růže**, která umocňuje sílu ženy, navíc je tak jemná, že ji využijete i v péči o miminko).
- Poporodní péče (**Zklidňující gel na hráz**, ten můžete používat i na šitou hráz, a **Olej po porodu**, který podpoří zavinování dělohy).
- Péče o miminko (pamatujte, že na začátku toho není tolik potřeba – do porodnice, a to i na koupání vám bude stačit **Dětský koupelový olej Ríša, Mandlový olej jemný** a květová voda).



NAVÍC SE NÁM OSVĚDČILO:

- Čaj pro podporu kojení (někdy chvilku trvá, než se maminka rozkojí, zabalte si s sebou proto **Čaj pro kojící maminky**, který si na pokojí uvaříte).
- Produkty pro podporu kojení (už v porodnici se mohou objevit bolestivé bradavky anebo budete potřebovat prsy před kojením stimulovat, s tím vám pomůže **Masážní olej na prsa**).
- Malá svačina (během porodu je na konzultaci s PA, ale neuškodí mít s sebou věci pro podporu energie, jako jsou oříšky, sušené ovoce, müsli tyčinky nebo hroznový cukr).
- Nabíječka na mobil, kniha nebo něco ke čtení (abyste si zkrátila čekání na odchod domů).

