

# Seznam věcí do porodnice

## Věci, které se hodí k porodu:

- **veškerá dokumentace k porodu**

1. těhotenská průkazka
2. občanský průkaz
3. kartička zdravotní pojišťovny
4. oddací list/souhlas s otčovstvím z matriky
5. prohlášení o jménu miminka
6. porodní plán

- **dostatek tekutin a jídla pro sebe i partnera**

1. kokosová voda, minerální voda Magnesia, čaj, vývar v termosce, elektrolyty
2. datle, oříšky, ovocné kapsičky, hroznový cukr, kvalitní čokoláda, tyčinky, sušené maso aj.

- **pohodlí**

1. kojící polštář/jiný oblíbený polštář a deka
2. sluchátka a k nim v telefonu oblíbený playlist, nabíječku/powerbanku
3. malé světýlko - velice doporučuji z jakodriv.cz
4. rozepínací košili, pohodlné kalhotky, pantofle, teplé ponožky, lehký župan, velký a malý ručník, kartáček
5. pokud máš - oblíbený olejíček (já s sebou mám)
6. pro miminko červenou bonding deku/ručník

# Co vzít na oddělení šestinedělí

## Věci, které se hodí po porodu:

- **pro miminko**

1. vhodné plenky a ubrousky (doporučuji Kit&Kin)
2. krém na opruzeniny (Weleda/Purity Vision)
3. dečka, žínka, malá osuška
4. čtvercové plenky (5 ks)
5. body s krátkým/dlouhým dle ročního období
6. ponožky
7. šátek na nošení miminka (není nutný, ale hodí se)
8. pro odjezd z porodnice nezapomenout autosedačku

- **pro tebe**

1. pohodlné kojící košile/trička
2. kojící podprsenky
3. kojící vložky
4. poporodní vložky a kalhotky
5. kuchyňské ubrousky/toaletní papír
6. spršku na omytí intimních oblastí, gel na hráz
7. malý a velký ručník, žínku
8. oblíbenou neparfemovanou kosmetiku
9. olejíček na bříško
10. trvanlivé svačiny (jako u porodu), vitaminy (hořčík)
11. knížka, sluchátka, tablet, nabíječka

**Označené produkty s proklikem lze nakoupit na e-shopu HOLYBABY.CZ, kde můžeš uplatnit kód ANDREADULA.**

# Co si připravit k domácímu porodu

- **věci viz. seznam "do porodnice"**

- **dále:**

1. jednorázové nepromokavé podložky
2. starší ručníky, žínky
3. čtvercové pleny
4. kapesníky, kuchyňské utěrky
5. igelit/ochranu na matraci
6. dostatek polštářů, dek
7. termofoor/nahřívací polštářek
8. gymnastický míč
9. pytel na odpadky
10. mísu na placentu
11. mísu na vodu pro nahřívání hráze
12. prádelní gumu na podvázání pupečníku
13. Ocuflysh kapky na vykapání očí
14. v mrazáku mraženou zeleninu

- Všechny tyto věci je vhodné mít například v krabici na jednom místě, aby byly po ruce.
- Tašku do porodnice je prima mít sbalenou u dveří.