

# Co s sebou do porodnice?

Milí nastávající rodiče,

termín porodu se kvapem blíží a vy už jistě přemýšlíte nad tím, že je čas si připravit věci, které bude maminka potřebovat k porodu a na období po něm. Jistě si lámete hlavu nad tím, **které z věcí jsou skutečně důležité a co zatím nebude potřeba**. Na základě doporučení porodní asistentky a našich zkušeností Vám přinášíme tato doporučení:

## K porodu

Porod nás většinou zastihne v okamžiku, kdy to nečekáme. Proto si nejméně 2 týdny před plánovaným termínem připravte **2 tašky s věcmi**: jednu menší k porodu a druhou větší, kterou Vám partner přinese na poporodní pokoj. Myslete na to, že po příchodu na porodní sál se převléknete do košile a vše, co jste měla na sobě a u sebe (např. kabelka, šperky, peníze), bude muset být někde uloženo nebo odvezeno partnerem na pár dní domů.

## Mějte u sebe:



- DOKLADY** (občanský průkaz, kartička pojištěnce, těhotenská průkazka, rodný či oddací list a prohlášení o jménu dítěte)
- NOČNÍ KOŠILI** nebo delší triko volného střihu, ve kterém chcete родit (na erární zásoby se určitě nespolehejte)
- PANTOFLE** nebo jiné nazouvací boty (nejlépe omyvatelné)
- HYGIENICKÉ POTŘEBY** (sprchový gel, šampon, hřeben, hygienické vložky, osušku, menší ručník, zubní pasta a kartáček, krém, osobní kosmetika, papírové kapesníky...)
- OSOBNÍ LÉKY**
- NEPERLIVOU VODU**
- MOBILNÍ TELEFON**, nabíječku, fotoaparát, kameru, něco na relaxaci či zkrácení chvíle (MP3 přehrávač, CD s hudbou, časopis apod. - každému vyhovuje něco jiného)
- kartičku** s telefonním číslem na partnera či příbuzné
- porodní plán**, olejíček na masáž apod.
- .....

## Po porodu budete ještě potřebovat:

- NOČNÍ KOŠILE** nebo **PYŽAMA NA KOJENÍ, 2 – 3 kusy**  
*(Jde především o pohodlí Vaše a Vašeho miminka. První týdny probíhá kojení každé 2 hodiny - vhodné oblečení usnadní nácvik kojení, ušetří Vám čas i námahu a miminku se bude pohodlně pít. Je vhodné mít nejméně 2 kusy. Košile, ale i podprsenka se při nácviku kojení snadno zašpiní mlékem a bude tedy potřeba oblečení častěji střídat. Také doma oceníte kvůli praní více kousků. Řešením na doma je pořídit si kojící triko nebo tílko.)*
- KOJICÍ PODPRSENKY, 2 – 3 kusy**  
*(Kojící podprsenky mají na ramínkách odnímatelné klipsy, které se dají ovládat jednou rukou a zajistí tak pohodlný přístup ke kojení. Na první týdny doporučujeme pořídit si podprsenky z elastických materiálů, aby dokázaly během počínající laktace růst společně s prsy a zajistily tak stále dostatečné pohodlí. Až se laktace ustálí, doporučujeme pořídit si podprsenku již na konkrétní velikost, tedy daný objem + košíček.)*
- PRATELNÉ VLOŽKY DO PODPRSENKY** na zachycení unikajícího mléka  
*(Jsou šetrnější a levnější, nežli jednorázové vložky, investice do 1 balíčku po 6 kusech se vám vrátí již po 1. měsíci užívání.)*
- JEDNORÁZOVÉ KALHOTKY (1 balení po 5 kusech) a hygienické vložky**  
*(Dbejte na to, aby kalhotky byly elastické, prodyšné a neměly pevné švy přes břicho.)*
- RUČNÍKY**  
*(Raději více kusů a druhů - budete se častěji sprchovat, mýt si ruce a omývat prsa.)*
- ŽUPAN** či delší zapínací svetřík
- hodí se i **něco malého k jídlu**, např. sladkost, rýžové chlebíčky, jablko ...
- .....



## Pro miminko si připravte:

- SADU OBLEČENÍ na odjezd domů** - měla by obsahovat minimálně dupačky, košilku, svrchní kabátek, čepičku a rukavičky; v zimě ještě bundičku nebo svetřík, teplou čepičku atd.  
(Po dobu pobytu v porodnici můžete pro miminko využívat základní erární oblečení. Je to výhodné zvláště první dny, pokud nemáte velkou zásobu vlastního oblečení, protože po příchodu domů Vás bude čekat vše připravené a nebudete muset hned prát a žehlit. Jednu sadu oblečení ale musíte mít připravenou na odjezd domů.)
- JEDNORÁZOVÉ PLENKY** (asi 8 ks na den), **LÁTKOVÉ PLENY**
- RYCHLOZAVINOVAČKU**
- AUTOSEDAČKU** (stačí dovézt před odjezdem domů)



## Ještě by se mohlo hodit:

- ODSÁVAČKA MLÉKA** a další pomůcky ke kojení či krmení

(Nemusíte pořizovat hned, ale zjistěte si, kde lze tyto pomůcky případně zakoupit, protože první týdny se na nákupy jen tak nedostanete. Nejlepší je informovat se ještě během těhotenství o možnostech, nechat si výrobky předvést a v případě potřeby poslat partnera již pro konkrétní produkt.)

Z aktuální nabídky Vám k prožití bezstarostného porodu a mateřství nabízíme kojící podprsenky, tílka, trička, noční košile, pyžama, stahovací pásy a kalhotky těchto značek:



**mammīna**  
vše pro těhotné

Kompletní nabídka také v E-SHOPU  
[www.vseprotehotne.cz](http://www.vseprotehotne.cz)

Jaselská 21, Praha 6 - Dejvice  
(5 minut chůze od metra Hradčanská)  
tel. +420 724 131 679

**Těšíme se na Vaši návštěvu!**