

CO s sebou do porodnice

Dokumenty, mobil a telefonní čísla na viditelném místě, nabíječka na mobil
Těhotenský průkaz, občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny, oddací list nebo rodný list u
neprovdaných, prohlášení k narození dítěte, adresa dětského lékaře.
Porodní přání

Porod věci:

noční košile
župan – vhodný je froté teplý a měkký
novou domácí obuv, teplé ponožky
pantofle do sprchy – gumové
ručníky – 1x osuška velká a 2x malý ručník
zubní kartáček, pasta na zuby, dětské mýdlo nedráždivé a neparfemované
jelení lůj, hygienické kapesníčky suché i mokré, hřeben
jednorázové přebalovací podložky 1 bal, vložky noční 2 bal
termofory 2x
deka do auta
pohodlné oblečení na cestu autem do porodnice
pro miminko : dečka po porodu, čepička, ponožky a oblečky na první oblečení

Jídlo: co Vám pomůže při fyzickém nebo psychickém vypětí?

voda bez bublinek 2l
mrkvová šťáva 2l
hruškový džus 1l
Vincentka 1 krát
dětské piškoty
ovocnou přesnídávka, lžička
čaj těhotenská směs uvařit a dát do termosky
chleba, sýr, rýžové chleby , čokoláda, větrové bonbony, rozinky, sušené ovoce
energetické tyčinky, čokoláda
svačina a pití pro manžela

Šestinedělí maminka:

dostatek nočního prádla – noční košile s rozepínáním vepředu
spodní kalhotky – nejlépe bavlněné nebo obyčejné jednorázové 10x
mikina, leginy, teplý svetr, ponožky teplé
jednorázové přebalovací podložky, toal. papír, vložky noční
hygienické a kosmetické potřeby
2 mateřské podprsenky
vložky do podprsenky
bavlněné pleny 2krát pro případné obklady na prsa
voda bez bublinek, čaj na kojení Weleda sáčkový, přesnídávka, piškoty, rýžové chleby
sušené ovoce, tyčinky energetické
Vše dle vlastního výběru a životního stylu

Pro miminko:

vlastní oblečky - pokud nehcete používat ústavní
plenky jednorázové nebo bavlněné
vlhčené ubrousky nebo 2 žinky froté - na umytí
krém Weleda na ošetření zadečku - pokud chcete vlastní kosmetiku
bavlněné pleny 4krát

Přibalte hodně psychického klidu, pohody a radostného očekávání!!!