



Milé budúce mamičky, zo skúseností iných mamičiek odporúčame zoznam vecí, ktoré by vám v pôrodnici určite nemali chýbať.

.

//

.

Potreby každej rodičky mamičky sú individuálne, ale možno práve tento zoznam vám pomôže zbaliť si veci, ktoré vám budú v pôrodnici veľmi prospešné a užitočné.

Odporúčame zbaliť si veci v dostatočnom časovom predstihu a mať ich prichystané v taške, či kufri.

Do tašky dajte a napíšte zoznam vecí, ktoré ste nemohli zbaliť dopredu, ako mobil alebo občiansky preukaz, aby ste v prípade náhleho odchodu na nič dôležité nezabudli, prípadne, aby vás vedel zbaliť aj manžel.

**Tu je zoznam vecí, ktoré budete určite potrebovať:**

Župan

2 až 3 osušky + uterák na ruky a tvár

2 nočné košele vhodné na dojčenie v pôrodnici budete mať k dispozícii aj nemocničné nočné košele ale v tom prípade si treba zobrať súpravu na šitie a zopár gombíkov.

Nemocničné košele však majú tú výhodu, že si ich môžete meniť podľa vlastnej potreby aj 2x za deň)

Asi 3 páry ponožiek

papuče

Aj gumené prezuvky do sprchy

5 kusov jednorázových nohavičiek alebo elastických nohavičiek so sieťoviny na prepranie

2 dojčenské podprsenky

1 balenie vložiek do podprsenky

2-3 balenia pôrodných hygienických vložiek, štandardne pôrodnica dáva k dispozícii hygienické vložky

2-3 nepremokavé jednorázové podložky, niektoré pôrodnice ich majú k dispozícii

Odsávačku na materské mlieko, pôrodnice ich síce požičiavajú ale môže sa stať, že v čase keď ju budete práve potrebovať budú všetky požičané

Čistiace obrúsky na prsia

Chrániče prsných bradaviek

Formovač prsných bradaviek hlavne pre mamičky s plochými bradavkami

Chladiace vankúšiky na prsia, príjemne schladia naliatie prsníky alebo zasa zahriate v mikrovlnke uvoľnia zatvrdnuté kanáliky

Masť na bradavky, proti popraskaniu bradaviek

Toaletný papier

Papierové vreckovky

Zubná kefka a pasta

Deodorant

Sprchovací gél

Mydlo

Telové mlieko

Žiletku na oholenie pred pôrodom

Krém na tvár

Šampón

Fén

Hrebeň alebo kefu na vlasy

Štipec alebo gumičku na vlasy

Malovátka

Odličovač a odličovacie tampóny

Mobil sluchátka a nabíjačku, hlavne mať telefónne čísla rodinných príslušníkov

Občiansky preukaz

Tehotenská knižka

Kartička poistenca

Sobášny list

Potvrdenia o zaplatení služieb ako napr. epidural, otecko pri pôrode a pod.

Pero, zápisník a nejakú dobrú knihu na čítanie

Minerálky, nápoje

Nejaké chutné zdravé jedlo

Ak nie ste celebrita neberte si prstene, ani retiazky ani iné drahé predmety

Niektoré nemocnice odporúčajú doniesť si vlastný príbor.

**Potreby pre bábätko:**

3 dojčenské body alebo košielky veľkosť 56-62

tenkú bavlnenú čiapočku

Bavlnené rukavičky, novorodeniátka majú dlhé nechty a rukavičky ich budú chrániť pred poškrábaním

Bavlnený kabátik alebo svetrík

Bavlnené dupačky

2 páry bavlnených ponožiek

2-3 bavlnené plienky

1 balenie novorodeneckých jednorázových plienok

Krém na zapareniny

Balenie mokrých hygienických obrúskov na utieranie zadočku

Sterilizovaný cumlík pre novorodenca

**Potreby pre otecka:**

Fotoaparát alebo kameru s nabitými batériami

Mobil

Nejaké drobné eura na kávu či vodu z automatu

Hlavne nezabudnite na kvety pre mamičku!

Ak máte vlastné skúsenosti a myslíte že v našom zozname niečo chýba, kludne napíšte do komentáru, radi zoznam doplníme.

.

//

.