

# Co můžete potřebovat v porodnici?

Držte se našeho podrobného seznamu

## Pro maminku

### DOKLADY

Občanský průkaz

Kartička pojištěnce

Těhotenský průkaz

Porodní plán

Prohlášení o jménu pro miminko (stačí i papírek se jmény)

Oddací list

Pokud nejste vdaná, vezměte si svůj rodný list a souhlasné prohlášení obou rodičů o otcovství, které vám vystaví matriční úřad v místě vašeho bydliště. Tento doklad musíte mít, pokud chcete, aby byl otec dítěte zapsán v rodném listě a miminko mělo jeho příjmení. Prohlášení lze vyřídit i po narození dítěte, ale praktičtější je udělat to ještě před porodem

Pokud jste rozvedená, vezměte si rodný i rozvodový list.

HYGIENICKÉ POTŘEBY

[Papírové kapesníky](#)

Doporučujeme i jemný [toaletní papír](#)

[Zubní kartáček](#)

[Zubní pasta](#)

[Hřeben nebo kartáč na vlasy](#)

[Sprchový gel](#)

[Sprchový gel pro intimní hygienu](#)

[Pleťové mléko](#), případně [masážní olej](#) na břicho

[Pleťový krém](#)

[Balzám nebo pomádu na rty](#)

[Šampon](#), případně [kondicionér](#)

[Holicí strojek](#) nebo [holítko](#)

[Pěna nebo gel na holení](#)

[Manikúra](#) (nůžky, pilníček)

[Vatové tyčinky do uší](#)

[Gumičky do vlasů](#), sponky nebo skřípec

[Dostatek vložek do kojící podprsenky](#)

2-3 balení speciálních [porodnických vložek](#)

Speciální [kosmetika pro maminky](#) na případné popraskané bradavky, hemoroidy nebo strie

Alespoň 2 osušky

2 ručníky nebo [látkové pleny](#) na zakrytí prsou při kojení

Kontaktní čočky nebo brýle, pokud nosíte

Kosmetické přípravky doporučujeme zvolit [v malé, cestovní verzi](#), abyste s sebou nemusela mít ohromné zavazadlo

## OBLEČENÍ

2-3 pohodlné, volné noční košile s rozepínáním na hrudníku kvůli kojení

Župan nebo rozepínací mikinu, aby vám nebylo chladno

2-3 kojící podprsenky. Doporučujeme je koupit až těsně před porodem, případně koupit velikost až o dvě čísla větší, než je vaše běžná

[Sítňové, jednorázové porodnické kalhotky](#), minimálně 3 kusy

Pohodlné, bavlněné kalhotky, 2-3 kusy

2-3 páry ponožek, dle uvážení

Volné a pohodlné oblečení a boty na cestu z porodnice zpět. Neberte si na oblečení nic, co by vás mohlo tlačit, táhnout nebo vám mohlo být nepříjemné

Nazouváky nebo žabky, které využijete na chození po porodnici i do sprchy

## OSTATNÍ

Jídlo a pití – neperlivá voda, nutriční drink, tyčinka nebo čokoláda na doplnění energie

Léky, které používáte + zvažte vitamíny (například pro kojící matky)

[Čaj na podporu kojení](#)

[Zahřívací polštářek](#) nebo speciální přípravky na tišení bolesti

Po porodu (po zašití hráze) si některé maminky chválí [nafukovací kruh](#) pro pohodlnější sezení

Sáček nebo igelitovou tašku na špinavé věci

Pomůcky, které případně chcete využít u porodu

Mobil s nabíječkou, sluchátka

Peníze (hlavně mince do automatu)

Knížku, časopisy, křížovky případně blok a tužku

[Polštář ve tvaru U](#) na kojení

Případně [odsávačka mléka](#)

## CO NECHTE DOMA

Šperky – v porodnici by jen překážely nebo byste je mohla ztratit

Velkou finanční hotovost, hlavně bankovky

Deodorant a parfém – mohou dráždit miminko

## Pro miminko

### HYGIENICKÉ POTŘEBY

[Jednorázové plenky](#) pro novorozence (2-5 kg). Lze koupit i plenky s vykrojením na pupík, aby nedráždily pupeční pahýlek

2-3 jednorázové [přebalovací podložky](#)

2-3 [látkové plenky](#) na ublinknutí atd.

1-2 [dětské osušky](#)

Jednorázové [vlhčené ubrousky](#) nebo žínka na otření dětského zadečku

[Dětská tělová kosmetika](#) jako například krém na zadeček nebo dětský olejček

### OBLEČENÍ

Kojenecká body a košilky velikost 50-62, sehnat se dá i velikost 46

Dupačky s rozepínáním mezi nožičkami

Svetřík, případně kabátek

Bavlněná čepička

Bavlněné rukavičky

2-3 páry ponožtiček

[Rychlozavinovačka](#), [dečky](#), dle ročního období

### OSTATNÍ

[Autosedačka](#)

Případně [dudlík nebo šidítko](#)

## Pro partnera/doprovod

### OBEČNÉ

Základní doklady

Pro jistotu i kopii porodního plánu

Pohodlné oblečení

Boty na přezutí

Případně plavky (podle toho jak partnerka bude rodit)

Dostatek jídla nebo peněz (mince do automatu)

Něco na čtení nebo zkrácení dlouhé chvíle při čekání