



Kontrolní seznam věcí do porodnice

Jste připraveni na velký den? Může se stát, že vaše dítě bude chtít na svět dříve, než očekáváte. Proto stojí za to mít tašku do porodnice připravenou a zabalenou už během osmého měsíce těhotenství – pro všechny případy.

Tento kontrolní seznam vám pomůže připravit si vše, co potřebujete pro sebe a své nově narozené dítě. Navíc zde najdete i malý kontrolní seznam pro doprovod rodičky. Zkuste věci do porodnice balit společně, můžete tak opravdu zkontrolovat, že máte každý vše, co potřebujete. Až budete mít tašku zabalené, mějte je po ruce – ať už v autě, nebo u dveří – abyste byli připraveni okamžitě vyrazit.



Taška do porodnice pro nastávající maminku: Před porodem a během porodu

- ☐ **Nemocniční formuláře, občanský průkaz a kartička pojišťovny.**
Mějte po ruce své lékařské záznamy, aby lékař mohl snadno zkontrolovat vaši anamnézu. V nemocnici vás nejprve požádají o občanský průkaz a kartičku pojišťovny, proto je mějte připravené.
- ☐ **Porodní plán (pokud jej máte).**
Možná jste o porodním plánu s nemocničním personálem již hovořila. Budete-li však mít pro lékaře a zdravotní sestry vytištěno několik kopií, budou do něj moci nahlédnout, kdyby se na poslední chvíli objevily nějaké otázky.
- ☐ **Župan.**
Pohodlný a měkký župan se vám bude hodit při procházení během porodu i později na oddělení.
- ☐ **Ponožky.**
Před porodem vám může být zima na nohy.
- ☐ **Pantofle a žabky.**
Při procházení po porodním oddělení budete chtít pohodlné pantofle, které se snadno nazouvají. Sbalte si také žabky do sprchy.
- ☐ **Balzám na rty.**
Vaše rty mohou během porodu popraskat. Balzám na rty vám pomůže udržet rty hydratované a bez nepříjemného popraskání nebo prnutí.
- ☐ **Tělové mléko nebo masážní olej.**
Některým budoucím maminkám pomůže k relaxaci před porodem jemná masáž. Pro případ, že byste k nim mohla také patřit, si do tašky sbalte tělové mléko nebo masážní olej.
- ☐ **Voda ve spreji a houbička.**
Když vám během porodu začne být horko, může vám pomoci nastříkat si trochu vody na obličej a krk nebo si otřít čelo houbičkou namočenou ve studené vodě.
- ☐ **Pohodlný polštář.**
V porodnici sice budou k dispozici polštáře, nemusí vám však vyhovovat. Máte-li doma oblíbený polštářek, můžete si ho také vzít s sebou.
- ☐ **Zábava pro uvolnění.**
Zabalte si několik věcí, které vám pomohou ukrátit čas, jako jsou kniha, časopisy, tablet se staženými filmy či seriály nebo hudební přehrávač.
- ☐ **Maska na spaní a špunty do uší.**
Maska na spaní a špunty do uší mohou být přesně to, co vám pomůže v rušném a intenzivně osvětleném porodním sále odpočívat mezi kontrakcemi nebo při zaslouženém spánku po porodu.



Taška do porodnice pro nastávající maminku: Po porodu

- ☐ **Noční košile.**
Během pobytu v nemocnici budete potřebovat něco pohodlného na spaní. Vhodnou volbou je příjemná, volná noční košile. Pokud máte v plánu miminko kojit, zvolte střih se zapínáním vpředu.
- ☐ **Porodnické vložky.**
V porodnici sice vložky dostanete, ale pro jistotu si zabalte několik porodnických vložek s sebou. Po porodu dochází k silnějšímu krvácení a porodnické vložky jsou měkčí a absorbují lépe než běžné vložky. Zpočátku možná budete muset vložky vyměňovat každou hodinu nebo dvě, ale během několika dní krvácení zeslábně.
- ☐ **Spodní prádlo.**
Sbalte si několik kusů pohodlného spodního prádla, které je dostatečně velké, aby se do něj silné porodnické vložky vešly.
- ☐ **Podprsenky.**
Mějte připraveno několik podprsenek na kojení nebo jiných pohodlných, dobře padnoucích podprsenek.
- ☐ **Toaletní potřeby.**
Nezapomeňte na kapesníčky, kartáč na vlasy, hřeben, deodorant, kartáček na zuby, zubní pastu, šampon, balzám, fén a sponky do vlasů. Zabalte si také plastový sáček na špinavé prádlo.
- ☐ **Kosmetika a přípravky pro péči o pokožku.**
Jste-li zvyklá se líčit, nezapomeňte na kosmetiku. Nezapomeňte si také přibalit hydratační krém, vaše pokožka se může zdát sušší než obvykle.
- ☐ **Brýle a kontaktní čočky (jestliže je potřebujete).**
Může se to zdát jako samozřejmost, ale někdy právě takovéto maličkosti mohou při balení tašky do porodnice vaší pozornosti uniknout. Používáte-li kontaktní čočky, nezapomeňte si vzít potřebný roztok a pouzdro.
- ☐ **Telefon a nabíječka.**
Pokud během této vzrušující doby neplánujete malý digitální detox, nezapomeňte na telefon a nabíječku. Můžete zůstat v kontaktu se svými blízkými, použít jej k pořízení prvních několika obrázků miminka a zveřejnění příspěvků na sociálních sítích.
- ☐ **Oblečení.**
Kromě noční košile si můžete pro pobyt v porodnici sbalit také pohodlné oblečení. Sbalte si oblečení, které nosíte doma. Vyberte si oblečení volného střihu se stahovací šňůrkou nebo elastickým pasem.
- ☐ **Užitečné příručky a knihy.**
Možná jste během předporodního kurzu dostala užitečné brožurky nebo máte příručky o porodu a péči o novorozence. Lékaři a zdravotní sestry vám dají mnoho osobních doporučení, ale až budete mít miminko v náručí, možná pro vás budou užitečné i tyto zdroje.
- ☐ **Občerstvení a nápoje.**
Porod může být někdy velmi dlouhý. Zvažte tedy, zda si nesbalit občerstvení a nápoje. Poradte se však s lékařem o tom, zda vám během porodu dovolí jíst nebo pít. Zvažte také, jestli si nesbalit oblíbenou svačinu na dobu po porodu. Je možné, že po porodu při pobytu v nemocnici oceníte něco dobrého k zakousnutí.



Taška s věcmi pro doprovod rodičky

Jako doprovod nastávající maminky si možná budete chtít sbalit pár věcí pro sebe a na podporu maminky v porodnici:

- ☐ **Občerstvení a voda.**
Při porodu dostane žízeň i doprovod rodičky. Zabalte si občerstvení, vodu a také drobné do nemocničních prodejních automatů.
- ☐ **Telefon, foťák nebo videokamera plus baterie a nabíječky.**
Nezapomeňte si sbalit telefon pro kontakt s blízkými i pro ukrácení času během volných chvil. Foťák přijde vhod, až budete chtít pořídit pár snímků prvních šťastných okamžiků s miminkem. (Ujistěte se, že máte na paměťové kartě foťáku dostatek volného místa.)
- ☐ **Oblečení.**
Porod je nepředvídatelný proces, proto si raději vezměte náhradní oblečení. Nikdy totiž nevíte, jak dlouho to bude trvat.
- ☐ **Toaletní potřeby.**
Po dlouhém porodu možná sami zatoužíte po sprše. Většina nemocnic s tím nemá problém, ale raději se předem zeptejte.
- ☐ **Náhradní brýle nebo kontaktní čočky.**
Může to být dlouhý den, takže se může hodit mít pár nezbytných věcí v záloze.
- ☐ **Polštářek.**
Možná si během volných chvil budete chtít v pohodlí odpočinout.
- ☐ **Zábava.**
Něco pro ukrácení času: dobrou volbou je kniha, tablet nebo hudební přehrávač.



Taška do porodnice pro vaše dítěátko

- ☐ **Oblečení.**
Porodnice mohou mít různá pravidla, do čeho lze novorozence oblékat. Proto se předem poradte s lékařem, co si sbalit. Možná budete chtít k oblečení, které dostanete v porodnici, přidat něco navíc. Pamatujte, že u body je vhodnější volit střihy se zapínáním vpředu.
- ☐ **Ponožky a botičky.**
Novorozenci snadno prochladnou, proto pro všechny případy přibalte ponožky a botičky. Vaše miminko může nosit čepičku a ponožky i při kontaktu těla na tělo.
- ☐ **Peřinka.**
Porodnice vám pravděpodobně poskytne peřinku, ale vždy je dobré mít po ruce vlastní, kterou můžete použít při kontaktu těla na tělo. Budete ji moci použít také k zakrytí dítěátka v autosedačce cestou domů.
- ☐ **Oblečení na cestu domů.**
Vezměte v úvahu počasí: v teplejších měsících mohou stačit dupačky, botičky a čepička, ale v zimě určitě přibalte také rukavičky a kabátek nebo zimní kombinézu.
- ☐ **Autosedačka.**
Autosedačku si samozřejmě nebudete brát s sebou do porodnice, ale přibližně ve stejnou dobu, kdy balíte tašku do porodnice, ji nainstalujte do auta.