

ČO SI VZIAŤ DO PÔRODNICE

AKTUALIZÁCIA PRE ROK 2020

Mgr. Barbora Vörösová
pôrodná asistentka a zakladateľka GraviFit, s.r.o.
0944 486 846
www.gravifit.sk

ČO SI ZBALIŤ?

Doklady, osobné veci, veci pre dieťa a veci priamo k pôrodu. Môžete postupovať podľa našich odporúčaní.

KEDY SA POBALIŤ?

Veci do pôrodnice by ste mali začať baliť medzi 35.-38. týždňom tehotenstva. V 38. týždni tehotenstva by ste už mali byť určite zbalená. Odporúčame zbaliť sa do jednej tašky tak, aby veci, ktoré budete potrebovať v pôrodnici, boli na vrchu alebo po jej bokoch.

DOKLADY

- tehotenská knižka, preukaz poistenca, občiansky preukaz
- doklad o platbe pôrodníka, nadštandardného pôrodného boxu, nadštandardnej izby na šestonedelí
- prefotený sobášny list alebo zápisnica o otcovstve z matriky
- pôrodné želania/pôrodný plán

OSOBNÉ VECI

- dojčenecké podprsenky 2ks, vložky do podprsenky cca 2 páry na deň
- krém na bradavky - ideálne s obsahom lanolínu
- odsávačka na mlieko - podľa uváženia
- čaj na dojčenie - ideálne s obsahom feniklu, jastrabiny lekárskej, senovky gréckej, medovky lekárskej, benediktu lekárskeho
- jednorazové nohavičky 2-3ks, popôrodné vložky 1-2 balenia, jednorazové savé podložky 2-4 ks
- 2 ks nočnej košele na dojčenie, župan, prezuvky - vhodné aj do sprchy, teplé ponožky
- kozmetika, sprchový gél, neparfumovaný nevlhčený toaletný papier, uterák - 2ks, kefka a zubná pasta
- príbor, pohár - záleží od nemocnice

K PÔRODU

- nočná košele, ponožky - býva zima od nôh, prezuvky
- uterák a sprchový gél
- balzam na pery
- cukríky - hroznový cukor/mentolové alebo gumené cukríky
- fľašu s vodou alebo čajom

PRE DIEŤA

- meno pediatra
- 7- 9 ks jednorazových plienok na deň
- 2 bal. vlhčených utierok, 1 bal. vatových štvorcov
- oblečenie je k dispozícii v nemocnici, potrebujete ho mať len pri odchode z nemocnice