

CO S SEBOU DO PORODNICE?

Většinou je seznam z konkrétní porodnice součástí dokumentace, kterou nastávající rodička obdrží v těhotenské poradně nebo při registraci. Pokud jste do poradny nedocházela nebo registraci v nemocnici nemáte, máme pro vás pár rad, co si vzít s sebou.

Doklady

- občanský průkaz
- kartička pojišťovny
- těhotenská průkazka – pokud ji máte
- prohlášení o jménu dítěte (Jan, Alena aj.) – můžete dodat i krátce po porodu – pokud uvádíte otce, musí toto prohlášení podepsat oba rodiče (pokud ne, podepíšete jen vy sama)
- doklad z matriky - pokud jste svobodná (nebo rozvedená) a chcete, aby dítě mělo příjmení po otci, musíte mít s sebou vyjádření matriky

- telefon, nabíječka, menší hotovost
- léky, které trvale berete
- případně lékařskou zprávu ze substitučního centra, pokud jste v substituční léčbě

Hygienické potřeby

- základní potřeby – kartáček, zubní pasta, mýdlo, šampon, krém, 2 ručníky, osuška, hřeben
- toaletní papír
- balík porodnických vložek (ty jsou k dispozici i na oddělení šestinedělí)
- porodnické síťované kalhotky
- vložky do podprsenky

Oblečení

- dvě noční košile s rozepínáním vpředu
- prádlo
- oblečení na den
- dvě kojící podprsenky (pokud budete kojit)
- ponožky
- župan
- přezůvky – pohodlné, ne látkové

V případě nekomplikovaného porodu počítejte s hospitalizací cca 4 dny, v případě komplikací nebo císařského řezu to může být týden i víc. To je samozřejmě jen orientační údaj, všechno se odvíjí od aktuálního stavu matky i novorozence a podle doporučení lékařů.

Co vzít s sebou pro miminko?

- pár jednorázových plen
- balíček vlhčených ubrousků
- oblečení na cestu domů (přizpůsobené ročnímu období a aktuálnímu počasí)

Jednorázové pleny, látkové osušky, pleny, oblečení i kosmetika na pobyt v porodnici je pro novorozence k dispozici u dětských sester, které vše průběžně doplňují.

Věci si v klidu a beze spěchu připravujte do tašky předem a postupně - **ideálně kolem 34. týdnu** těhotenství – pro případ, že byste rodila dříve.

Nezapomeňte, že na cestu domů z porodnice budete potřebovat pro novorozence dětskou autosedačku – v případě odvozu automobilem, nebo kočárek při cestě MHD.

Nést si dítě po propuštění domů v zavazovance nebo v dece není po náročném porodu a pobytu v porodnici ideální, ani bezpečné.

Po příjezdu domů budete pravděpodobně chtít odpočívat a věnovat se pouze miminku, připravte si proto ještě před odjezdem do porodnice vše, co budete bezprostředně po návratu potřebovat, abyste nemusela hned jít nakupovat.

Je vhodné mít:

- ✿ povlečenou a připravenou dětskou postýlku
- ✿ vyprané a vyžehlené dětské oblečení
- ✿ balík jednorázových plen
- ✿ vlhčené ubrousky
- ✿ krém proti opruzeninám
- ✿ dětskou kosmetiku
- ✿ líh na čištění pupíku
- ✿ teploměr
- ✿ vaničku s lehátkem

Můžete mít připravenou i jednu lahvičku se savičkou, kdyby se vyskytl nějaký problém a nemohla jste z nějakého důvodu kojít. V záloze není špatné mít ani dudlík s kulatou savičkou.

Nezapomeňte také, že do tří dnů po propuštění byste měla oznámit narození miminka pediatrovi, který bude o dítě pečovat. Je ideální zajistit si ho už v závěru těhotenství, než odjedete do porodnice. Můžete využít doporučení kamarádek, známých, nebo si najít pediatra sama. Myslete na to, že není ideální cestovat s nemocným dítětem přes celé město a volte pediatra, ke kterému se dostanete rychle a pohodlně. Jméno pediatra po vás bude chtít vědět lékař v porodnici kvůli zápisu do propouštěcí zprávy. Pokud ho nebudete mít zajištěného, lékař v porodnici vám může s jeho výběrem poradit.

Vy sama byste se měla objednat na kontrolu ke gynekologovi po šestinedělí. V případě potíží (silné krvácení, bolesti břicha, horečka, bolesti, zatvrdnutí, zarudnutí v oblasti prsu) neváhejte a gynekologa nebo pohotovost navštivte ihned!