Čo si zbaliť do pôrodnice

Tento checklist vám pomôže mať všetko potrebné pripravené včas

☑ Doklady

- ☐ Tehotenská knižka
- ☐ Preukaz poistenca
- ☐ Občiansky preukaz
- ☐ Doklad o platbe PEDA (ak sa platí - v štátnych nemocniciach sa neplatí) alebo Entonoxu
- ☐ Doklad o platbe pôrodníka, pôrodnej asistentky - nie je podmienka mať zazmluvnenie
- ☐ Doklad o platbe akejkoľvek nadštandartnej služby - ak sa v danej nemocnic platí
- ☐ Prefotený sobášny list (nie originál) alebo zápisnica o otcovstve (matrika)
- ☐ Pôrodné želania/pôrodný plán

☑ Osobné veci

- ☐ 2 ks podprseniek vhodných na dojčenie
- ☐ Vložky do podprsenky (cca 2 páry/deň)
- ☐ 2 -3 ks nočnej košele na dojčenie
- ☐ Župan (podľa uváženia)
- ☐ Krém na bradavky (s obsahom lanolínu)
- ☐ Odsávačka na mlieko (podľa uváženia)
- ☐ Čaj na dojčenie (fenikel, jastrabina lekárska, senovka grécka, medovka lekárska, benedikt lekársky)
- ☐ 2-3 ks jednorazových nohavičiek
- ☐ 1 balenia popôrodných vložiek (20 ks)
- ☐ 2-4 ks jednorazových savých podložiek
- ☐ Popôrodné chladivé vložky (podľa uváženia)
- ☐ Prezúvky (aj do sprchy)
- ☐ Teplé ponožky
- ☐ Kozmetika (sprchový gél, kefka, zubná pasta)
- ☐ Neparfumovaný a nevlhčený toaletný papier
- ☐ 2 - 4 ks uterákov
- ☐ Príbor a pohár (podľa nemocnice)

GraviFit

Tel.: 0911 909 235
info@gravifit.sk
www.gravifit.sk

☑ K pôrodu

- ☐ Nočná košeľa - nemusí byť na dojčenie
- ☐ Ponožky
- ☐ Prezúvky (aj do sprchy)
- ☐ Uterák a sprchový gél
- ☐ Balzam na pery
- ☐ Cukríky (hroznový cukor/mentolové/gumené)
- ☐ Fľaša s vodou alebo čajom
- ☐ Energetický gél
- ☐ Detská výživa v tube
- ☐ Gumička na vlasy
- ☐ Sprej do nosa

☑ Pre dieťa

- ☐ Meno a adresa pediatra
- ☐ 7-9 ks jednorazových plienok na deň
- ☐ 2 balenia vlhčených utierok
- ☐ 1 balenie vatových štvorcov
- ☐ Oblečenie na odchod z nemocnice

☑ Pre sprevádzajúceho partnera

- ☐ Náhradné tričko/ košeľu
- ☐ Zubná pasta + kefka
- ☐ Papuče?
- ☐ Jedlo a pitie
- ☐ Ak zostáva s vami ubytovaný - všetko čo bude potrebovať :-)

Vaše veci do zoznamu:

GraviFit

Tel.: 0911 909 235
info@gravifit.sk
www.gravifit.sk