

# Co sebou do porodnice

## Doklady, které je fajn mít při podpisu u příjmu do porodnice

- ~ Porodní přání (doporučuji při podpisu ze souhlasem k hospitalizace dopsat, že byl předán PP a upozornit důrazně na něj lékaře)
- ~ Vyplněný dotazník k PP (*zdravotní dokumentace, na vyžádání u mě*)
- ~ OP
- ~ Vaše léky, pokud nějaké berete
- ~ Těhotenská průkazka
- ~ Kopie OP otce dítěte
- ~ Kartička zdrav. pojišťovny
- ~ Prohlášení se jmény dítěte
- ~ Oddací list ( pro svobodné prohlášení z matriky o uznání otcovství)
- ~ Pokud chcete nadstandardní pokoj, tak to prosím nahlašte ihned při nástupu

## Pro vás

- ~ Přezůvky
- ~ 2 Noční košile a župan, pokud chcete můžete používat v Hořovicích jejich noční košili, kterou dostanete při nástupu k porodu
- ~ Pití, je možné mít sebou i homeopatický či bylinný nápoj k porodu
- ~ Hroznový cukr (*doporučuji mít po ruce během porodu*)
- ~ Relaxační hudba či aromaterapii, můžete jí mít na porodním pokoji
- ~ Toaletní potřeby - *je vhodné, aby vám je doprovod připravil již na porodním pokoji k ruce, protože je budete potřebovat ihned po porodu* (sprchový gel, jednorázové kalhotky, ručník) a dále, jak jste zvyklé zubní kartáček s pastou, hřeben, šampon, fén, deodorant
- ~ Mobil a nabíječka
- ~ Gumičku nebo sponku do vlasů
- ~ Balzám na rty
- ~ Nafukovací kruh – ideální pro sezení pro lepší hojení porodních poranění
- ~ Dostatek pití na pokoj, pokud nebudete chtít jejich čaj
- ~ Pohodlné boty na cestu domů, někdy nohy po porodu otečou :-)
- ~ Krém na bradavky, doporučuji Medela Purelan 100 37g (dá se koupit v DM)
- ~ Homeopatika k laktaci *Communis ricinus 5CH (5 kuliček až 5x denně)*

- ~ Můžete si popř. i sbalit lactulosu pro lepší vyprazdňování, ale porodnice většinou mají na vyžádání
- ~ Pokud máte, tak je fajn přibalit popř. i odsávačku

**Je lepší mít připravené dvě tašky, jednu menší, kterou si vezmete na porodní sál a druhou, která poputuje na odd. šestinedělí**

### Pro miminko

**Většinou porodnice poskytují jak pleny pro miminko, tak i oblečení. Ale pochopitelně vše můžete mít své :-)**

- ~ Jednorázové pleny (doporučuji balík pampers premium care)
- ~ Látkové pleny (poslouží při ublinknutí miminka)
- ~ Rychlozavinovačka
- ~ Vlastní dudlík (v Hořovicích poskytnou jejich)
- ~ 2-3 body s dlouhým rukávem na den (počítejte s tím, že se bude miminko ublinkávat nebo mu poteče mléko)
- ~ 2-3 dupačky nebo overaly na den
- ~ 2 ponožtičky
- ~ Vlhčené ubrousky, ale dají se používat i výrobky od Eone
- ~ Kabátek podle ročního období, ale většinou bývají odd. 6ti nedělí přetopené
- ~ Kokosový olej (lze koupit v DM)
- ~ Oblečení na cestu domů (doporučuji zavinovačku do autosedačky od Emitexu)
- ~ Čepičku na cestu domů

~ Kdyby něco, tak pište sms 602 377 959 :-)

### Pro doprovod

Váš doprovod by vám měl poskytnout především plnou podporu, pochopení, trpělivost a lásku.

- ~ Doprovod by měl především vědět, co od něj budete očekávat (proto si v klidu v období těhotenství ujasněte vzájemná očekávání, ale i vzájemné meze) Není na škodu, když zvolíte i cestu s porodním kaučem.
- ~ Přezůvky, ale v Hořovicích si můžete vzít jejich obuv
- ~ Při nástupu k porodu dostane doprovod slušivý modrý sterilní oblek (je pod ním dost teplooo, takže raději pod něj svléknout do spodního prádla)
- ~ Nabitý telefon, fotoaparát či kameru
- ~ Jídlo i pití, někdy se to může protáhnout :-). Pánové většinou využívají energy drinky a tyčinky

*Váš doprovod s vámi může být po celou dobu porodu i v průběhu přesunu na odd. šestinedělí.*

**V případě vašeho zájmu o mé služby jako jsou předporodní příprava, doprovod u porodu nebo laktační poradkyně, jsem plně k dispozici**  
**mail [anna@krause.cz](mailto:anna@krause.cz), mobil 602 377 959**  
**web [annakrause.cz](http://annakrause.cz) a to kdykoliv!**

