

Baliaci zoznam do pôrodnice

Doklady:

- ☐ Tehotenský preukaz/knižka
- ☐ Občiansky preukaz
- ☐ Preukaz poistenca (pri EÚ verzii prefotený 5x z oboch strán)
- ☐ Sobášny list alebo prehlásenie o otcovstve z matriky
- ☐ Výsledky špeciálnych vyšetrení v gravidite alebo z minulosti
- ☐ Pôrodný plán vytlačený 4x

Veci k pôrodu:

- ☐ Obyčajné dámske hygienické vložky bez krídeliek
- ☐ Papuče
- ☐ Šľapky do sprchy
- ☐ Teplé ponožky
- ☐ Toaletný papier v prípade citlivejšej pokožky, ak preferujete osvedčený druh
- ☐ Uterák, osušku, župan, uterák na prsia, uterák na tvár
- ☐ Nočná košeľa k pôrodu (pokojne aj staršia, táto prvá sa zašpiní)
- ☐ Osušku a deku pre bábätko na bonding
- ☐ Kozmetické a hygienické potreby
- ☐ Nesýtená voda bez bubliniek, ideálne vo fľaši s náustkom
- ☐ Lieky, ktoré dlhodobo užívate
- ☐ Telefón
- ☐ Nabíjačka na telefón
- ☐ Slúchadlá
- ☐ Hroznový cukor, horkú čokoládu (na dodanie energie)
- ☐ Kniha/časopis
- ☐ Éterické oleje, homeopatiká, termofo

Veci na pobyt:

- ☐ Jednorazové popôrodné nohavičky (minimálne 5 ks)
- ☐ Bavlnené nohavičky
- ☐ Materské podprsenky
- ☐ Masť/krém na bradavky (lanolín, calcium)
- ☐ Nabíjačka na telefón
- ☐ Kozmetické a hygienické potreby (vyhnite sa voňavým prípravkom, novorodenci potrebujú cítiť vašu prirodzenú vôňu)
- ☐ Hrebeň a fén
- ☐ Nočné košele (3 ks, so zapínaním vpredu)
- ☐ Ponožky
- ☐ Oblečenie na cestu z pôrodnice

Veci pre bábätko:

- ☐ Plienky najmenej veľkosti (3 – 6 kg)
- ☐ Vlhčené utierky pre bábätká
- ☐ Ponožky, rukavičky, deku
- ☐ Bavlnené plienky (2 ks)
- ☐ Veci na cestu z pôrodnice (podľa ročného obdobia)
- ☐ Autosedačka (stačí, ak ju bude mať pripravená osoba, ktorá príde do pôrodnice po vás)