

## Výbava pro maminku a miminko

To nejdůležitější, co budete potřebovat do porodnice a v prvních dnech po narození Vašeho miminka.

### Výbava pro maminku:

- 2x těhotenské kalhoty
- 2x podprsenka na kojení
- vložky do podprsenky
- krém na bradavky
- krém proti striím
- polštářek na spaní/kojení
- vložky z buničiny
- jednorázové kalhotky

### Doporučujeme:

- systém na odstranění vpáčených/plochých bradavek
- pás do auta pro těhotné

### Výbava pro miminko:

#### Oblečení:

- 3 zavinovačky s oblečky
- 3x overal na spaní – různé velikosti
- 4x body s krátkým rukávem č. 56 až 62
- 4x body s dlouhým rukávem č. 56 až 62
- 3x tepláčky
- 3x tenká čepice
- 2x teplá čepice
- rukavice teplé
- rukavice proti poškrábání – 2 ks
- 3-5x látkové botičky
- 2-3x ponožky
- 3x punčochy na zimu
- teplejší tepláková souprava
- kalhoty + svetřík na vycházky
- teplý overal na zimu
- 3-5x dupačky
- 5x košilky
- 5x látkové bryndáčky

#### Hygiena:

- jednorázové plenky
- 30-50x plenky látkové, 80x80 cm
- hřebínek
- nůžky
- vlhké ubrousky
- jednorázové podložky na přebalování
- teploměr – digitální nebo s ohebnou špičkou
- odsávačka nosu
- krém na zadeček
- prací prášek pro děti
- mýdlo a šampon pro děti

- krém na tvář do zimy
- líh na pupek
- Paralen, Ibuprofen pro děti, Nasivin
- vatové tampony do uší
- koš na pleny
- vatové tampony na mytí očí

### Spánek:

- postýlka a matrace
- 2x povlečení a 2x prostěradlo
- podložka do postýlky proti pročůráání
- fleece deka
- zavinovačka

### Doporučujeme:

- monitor dechu
- hrací kolotoč nad postel
- mantinely do postýlky
- chůvičky
- přenosné lehátko

### Krmení:

Pro správný vývoj děťátka je důležité kojít.

V tomto odstavci najdete produkty, které jsou jen doplňky nebo pomocníky pro úspěšné kojení.

- odsávačka mateřského mléka s masážní vložkou
- sterilizátor
- ohřívač lahviček
- kojenecké lahvičky
- zásobníky na mléko
- kartáček na lahvičky
- dudlíky, šidítka
- řetízek na šidítka
- bryndák
- termoobal na lahvičky
- chrániče bradavek
- kojenecká voda
- lžičky
- židlička na krmení

### Koupání:

- vanička na koupání nebo koupací kyblík
- přebalovací podložka/pult
- teploměr do vody
- 2x froté osušky
- 2x plenková osuška, 90x100cm
- žínka
- lehátko do vaničky

### Cestování:

- kočárek
- autosedačka
- babyvak, klokanka, šátek
- cyklosedačka

## OBVYKLÁ VÝBAVA DO PORODNICE

### Maminka:

- hygienické potřeby, léky
- 2x ručník
- župan
- přezuvky
- jednorázové kalhotky ze síťoviny
- vložky z buničiny
- podprsenka na kojení, vložky do podprsenky
- krém na bradavky
- teplé ponožky
- plovoucí kolo na sezení
- noční košilka na kojení
- boty do sprchy
- jednorázové podložky
- jednorázové žiletky

### Nezapomeňte:

- občanský průkaz, průkaz pojištěnce
- těhotenský průkaz
- peníze
- mobilní telefon
- příbor

### Často se zapomíná:

- balzám na rty
- voda bez bublinek
- něco na čtení
- čaj na podporu tvorby mléka
- hrneček

### Děťátko:

– zjistěte si dopředu, které věci poskytuje vaše porodnice a které máte mít vlastní.

- kosmetika
- plenky (10 ks/den), vlhčené ubrousky
- oblečení, věci na odvoz domů
- autosedačka (přiveze tatínek)
- deka
- zavinovačka

### Tatínek (k porodu):

- fotoaparát, náhradní baterie
- mobilní telefon a nabíječka
- svačina
- drobné na automat
- přezutí

### Co je potřeba zařídit:

- trvalý pobyt dítěte
- kartička zdravotního pojištění
- příspěvek na narození dítěte
- dětský pediatr – před narozením!
- pojistka pro dítě – jakou chtějí rodiče