

# Kontrolní seznam

## Co si zabalit do nemocnice

- těhotenský průkaz, kartička pojištěnce, doklad totožnosti, potvrzení o otcovství z matriky nebo oddací list
- toaletní taška s kosmetickými produkty (tělové mléko, balzám na rty, vlhčené ubrousky apod.)
- 4 pohodlné, široké noční košile
- 2 kojící podprsenky a prsní vložky
- 1 balení menstruačních vložek maxi
- 4 ks kalhotek, které lze prát na vysokou teplotu, nebo jednorázových kalhotek
- župan
- kapesníky a vlhčené kapesníky
- 4 páry ponožek nebo podkolenek
- pohodlné oblečení, které vám bylo 2-3 měsíce před porodem
- nabíječka na mobil

## Pro vás během porodu

- 1-2 pohodlné, široké mikiny nebo hebké svetry
- 1-2 páry tepláků nebo legín
- tlusté ponožky
- papuče
- polštář
- oblíbená hudba, kniha, časopisy
- drobné občerstvení k načerpání sil, např. müsli tyčinky



# Kontrolní seznam

## První dětské oblečení

- 2 body
- 2 košilky
- 1 dlouhé bavlněné kalhoty
- 2 páry ponožek
- čepička a bundička na cestu domů
- 10 plen na odřihnutí
- 2-3 pleny velikosti 1 na den po propuštění

## Oblečení po těhotenství

- noční prádlo vhodné pro kojení
- vzdušné a volné těhotenské oblečení nebo kojící trička
- kojící halenky
- kojící pončo k přehození
- kojící tašky

