Doporučený seznam do porodnice

**Veškeré doklady** – těhotenská průkazka, veškeré výsledky vyšetření v těhotenství, občanský průkaz, oddací list, v případě, že nejste oddáni, pak Dohodu o jméně a doklad z matriky o přiznání otcovství, průkazku pojištěnce, porodní plán, předem vyplněné papíry do porodnice(anamnéza, informované souhlasy…)

Doporučený seznam se vytiskněte a postupně odškrněte v případě vašich preferencí…

* Pohodlné krátké košile na rozepínání
* Pohodlné omyvatelné přezůvky
* Teplé ponožky 4 x, nízké i vysoké, ideálně z merino vlny
* Teplou deku, kterou si můžete dát kolem ramen
* Rebozo, šátek na masáž
* Gumičku do vlasů
* Intimní mýdlo
* Ručníky
* Župan
* Pomádu na rty
* Hydrolát z růže nebo levandule pro osvěžení
* Dečku nebo červený ručník na přikrytí miminka po porodu
* Brčko na pití
* Svačina pro muže
* Malou svačinku pro vás - sušené ovoce, banán, kvalitní čokoládu , osvěžující bonbony, hroznový cukr , čokoláda, datle
* Termosku s maliníkem a kopřivou, pro prychlý příval energie je vhodná coca cola nebo iontový či kokosový nápoj(např. z DM drogérie).
* Relaxační hudba a sluchátka - stažená v mobilu nebo na přehrávači
* Termofor nebo lávové kameny
* Misku, do které nalijete horkou vodu na ohřátí kamenů, nebo na ohřátí pleny na nahřívání hráze
* Vytisknuté afirmace k porodu
* Afirmace k poslechu
* Éterické oleje - levandule, růže, rozmarýn, geranium…
* Aromalampičku
* Masážní olej, olej na hráz, žínku nebo plenu na nahřívání hráze
* Směs na vaginální napářku Voňavý porod, popřípadě svou misku nebo hrnec
* Malé intimní světýlko (na baterku)
* Uzavíratelnou a těsnící dózu na placentu se štítkem s vašim jménem a příjmením, pokud si ji chcete odnést…

**Po porodu**

* Košile
* Župan
* Dlouhé vložky
* Stahující kalhotky
* Síťované kalhotky
* Zavinovací šátek
* Masážní olej pro šestinedělí
* Směs na podporu zavinutí dělophy - maliník, kopřivu, kontryhel, mochna husí při bolestivých poporodních stazích
* Bílý jíl na pupík
* Hydrolát z levandule na pupík nebo poranění
* Gel z dubové kůry při hemoroidech
* Zelený jíl a šicí bylinky na případné poporodní poranění
* Kojící podprsenky
* Při bolestivém zavinování homeopatikum Chamomila 15 CH
* Po silnějším poporodním krvácení homeopatikum Arnice 15 CH
* Oblečení a pleny pro miminko

Je vhodné se zeptat v dané porodnici na jejich zvyklosti a seznam, dle kterého si připravíte další nutné věci, např. pleny pro dítě, oblečení atd…

