

[PRAKTICKÝ CHECKLIST]

Taška do *porodnice*

Seznam věcí pro ženu, miminko i partnera.
Ať na nic nezapomenete a do porodnice
vyrazíte s klidnou hlavou.



Linda Soumarová

Příprava tašky do porodnice

Věci, které vám v porodnici udělají pohodlí – pro vás, miminko i doprovod.

Co si s sebou zabalit do porodnice, je jedna z nejčastějších otázek, kterou jako dula dostávám. Kromě oblečení a toaletních potřeb se vám bude hodit i pár maličkostí navíc, které mohou dodat větší komfort. Abyste měla dostatek času a nemusela vše řešit na poslední chvíli, připravila jsem pro vás tento seznam.

Když si tašku připravujete, podívejte se, které věci vaše vybraná porodnice poskytuje. Většinou jsou to vložky, plenky a oblečení pro miminko (některé ženy ale preferují vlastní). A pak tu jsou věci, které je dobré vzít si z domova — výživné svačinky, kosmetika, kojící oblečení a další drobnosti, které najdete v přehledném seznamu.

Vyhradte si na přípravu dostatek času před blížícím se termínem, ať nemusíte tašku balit uprostřed kontrakcí. Na předposlední stránce si můžete doplnit i vlastní seznam, který bude plně odrážet vaše potřeby, abyste se v porodnici cítila jako doma.



KDY SI MÁM ZABALIT TAŠKU?

36.

Tašku mějte připravenou před 36. týdnem těhotenství. Věci doporučuji kupovat postupně, ať pak nesháníte všechno na poslední chvíli a máte dostatek času na výběr toho, co se vám bude hodit. Pokud je vaše těhotenství rizikové, sbalte se dříve.



CO VŠECHNO JE POTŘEBA SI VZÍT?

Je pár základních věcí, které se opravdu hodí. Další nejsou až tak nutné, ale pomohou vám cítit se pohodlněji a to určitě oceníte.



CO SI NEMÁM BRÁT S SEBOU?

- drahé věci — šperky, větší hotovost apod.
- zbytečně moc oblečení, pro vás i pro miminko
- parfémy a voňavá mýdla — miminko je na vůně velmi citlivé a nejpřirozeněji mu voní vaše vlastní pokožka



MÁM SI BRÁT JÍDLO A PITÍ?

Ano, a je to žádoucí. Porod je jako maraton, potřebujete zůstat hydratovaná a mít dostatek energie. Výživné svačinky jsou must-have.

Taška do porodnice – pro mě

Odškrtněte si postupně. Co nepotřebujete, klidně vynechte.



Pro mě – porod

- ☐ Těhotenská průkazka, kartička pojišťovny, občanský průkaz, oddací a rodný list (nebo doklad z matriky o příjmení dítěte, pokud má být po otci a nejste vdaná)
- ☐ Porodní přání — nejlépe dvě kopie (na porodní sál a na oddělení šestinedělí)
- ☐ Termofor nebo nahřívací polštářek
- ☐ Růžová voda — refresh a osvěžení při porodu i na šestinedělí
- ☐ Svačinky a pití (věci, které dodají rychle energii a nemusí se složitě kousat)
- ☐ Balzám na rty — rty se díky dýchání rychleji vysušují
- ☐ 3 ručníky
- ☐ Vlastní deka nebo polštář pro větší komfort
- ☐ Žínka na obklady na čelo a krk
- ☐ Věci, které pro vás mají speciální význam — talisman, afirmační kartičky
- ☐ Hudba — sestavte si „porodní playlist“
- ☐ Omyvatelné pantofle, župan, dlouhé tričko nebo noční košile, teplé oblečení
- ☐ Láhev s brčkem
- ☐ Gumička nebo čelenka na vlasy
- ☐ Telefon, nabíječka
- ☐ Bylinky na napáčku, aromaterapie
- ☐ Deko nebo ručník na přikrytí miminka během bondingu po porodu
- ☐ Olejíček na masáž zad při bolestech



Pro mě – šestinedělí

- ☐ Pantofle
- ☐ Volné nebo kojící tričko či košile
- ☐ Kniha nebo počítač
- ☐ Poporodní kalhotky a vložky, vložky do podprsenky (pokud je neposkytuje porodnice)
- ☐ Světýlko bez modré složky na noční kojení
- ☐ Toaletní potřeby — kartáček, pasta, kosmetika
- ☐ Kojící podprsenka
- ☐ Telefon, nabíječka
- ☐ Poporodní sprška
- ☐ Oblečení na přejezd na oddělení a na cestu domů

Pro miminko a partnera

Každý at' má svou část tašky a ví, kde co najde.



Pro miminko

- ☐ Autosedačka (partner ji přinese z auta)
- ☐ Oblečení
- ☐ Dětská kosmetika, pokud ji chcete používat
- ☐ Plenky, 8–10 na den (pokud je neposkytuje porodnice nebo je nechcete)
- ☐ Mušelínová dečka



Pro partnera

- ☐ Doklady
- ☐ Telefon, nabíječka
- ☐ Náhradní oblečení
- ☐ Pantofle
- ☐ Do auta: nepromokavá podložka, jemný ručník a termofólie — bývá v autolékarničce (pro případ porodu cestou)
- ☐ Svačinky a pití
- ☐ Ručník
- ☐ Deodorant bez vůně

TIP PRO PARTNERA

Projděte si tašku spolu, at' víte, kde jsou doklady, porodní přání, oblečení a další věci. Předem si ověřte cestu, parkování a vstup do porodnice. Připravte si telefon, nabíječku a vlastní jídlo, at' se při odjezdu žena nemusí starat ještě o vás.



Co se ještě může hodit

- ☐ Kojicí polštář
- ☐ Špunty do uší
- ☐ Přenosný reproduktor
- ☐ Masky na oči
- ☐ Termoska s vývarem
- ☐ Deník a tužka

VLASTNÍ SEZNAM

Můj vlastní seznam

Sem si připište všechno, co vám dodá pocit, že jste v porodnici jako doma.

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JSEM TU PRO VÁS

Podpora na vaší cestě k mateřství

Pokud budete chtít mojí osobní podporu, ráda vás provedu rituály, porodem i prvními týdny s miminkem.



Doprovod k porodu



Laktační poradenství



Zpracování placenty



Předporodní / poporodní rituál

Linda Soumarová

775 191 977

info@dulinda.cz

INSTAGRAM

@_dula_linda



Přeji vám porod, na který budete ráda vzpomínat, a začátek mateřství plný podpory, klidu a důvěry v sebe i své miminko.