

Bepanthen®

Baby

ZOZNAM VEČÍ DO PÔRODNICE

1 PRED PÔRODOM

Kedy si pripraviť tašku do pôrodnice?

Tašku do pôrodnice je dobré si pripraviť v 35. – 37. týždni tehotenstva, prípadne aj skôr, ak váš zdravotný stav signalizuje predčasný pôrod. Pripravte si ideálne 3 tašky: 1 malú na pôrodnú sálu – tú môžete po pôrode poslať domov, 1 väčšiu na pobyt na oddelení šestonedelia a 1 s vecami na cestu domov – tú môže priniesť návšteva pred odchodom z pôrodnice.

Aké doklady si pripraviť?

- tehotenský preukaz
- preukaz zdravotnej poisťovne
- občiansky preukaz
- sobášny list – vydaté mamičky
- rozsudok o rozvode manželstva – rozvedené mamičky
- vyhlásenie o určení otcovstva – len slobodné mamičky (vystavuje matrika)
- pôrodný plán, ak ho máte pripravený

2 POČAS PÔRODU

Vopred sa informujte, akú výbavu zabezpečuje vami vybraná pôrodnica. Podľa tejto informácie si môžete pripraviť svoju tašku tak, aby vám naozaj nič nechýbalo.

Čo si vziať na pôrodnú sálu

- 2x nočná košeľa alebo dlhšie tričká – ideálne s rozopínaním na prsiach, stačia staršie (rátajte s tým, že sa môžu znečistiť)
- 2x uterák – väčší a menší (ideálne tmavej farby)
- balzam na pery
- umývateľné papuče a teplé ponožky – v určitej fáze pôrodu môžete mať zimnicu
- hygienické potreby (jemný gél na umývanie, zubná kefka a pasta, hrebeň, toaletný papier, papierové vreckovky...), prípadne lieky, ktoré užívate
- neperlivá voda, zdroj energie – napr. hroznový cukor, kvalitná čokoláda, cereálne tyčinky
- peniaze na poplatky – napr. parkovanie či nadštandardná izba, mince do automatu na kávu a pod.

TIP Do tašky si pribalte desiatu a pitie aj pre otecka

3 PO PÔRODE

Čo si vziať na oddelenie šestonedelia

- 2x nočná košeľa na gombíky (na dojčenie), župan, umývateľné prezuvky, papuče a ponožky
- 2x uterák, 1x malý uterák na tvár (ideálne tmavej farby, rátajte s tým, že sa môžu znečistiť)
- aspoň 2x materská podprsenka a vhodné vložky do nej
- 5x jednorazové/sieťované nohavičky, nepriepustné jednorazové podložky (dajú sa kúpiť v zdravotníckych potrebách) alebo jednorazové podložky na prebalovanie, hygienické vložky pôrodnice/menštruácie
- hygienické a kozmetické potreby, papierové vreckovky, toaletný papier – oceníte neparfumovaný jemný, môže byť aj vlhčený
- nafukovací kruh (na pohodlnejšie sedenie po pôrode)
- čaj pre dojčiace mamičky na podporu tvorby materského mlieka
- Bepanthen Baby na ošetrovanie bradaviek po dojčení
- a všetko, bez čoho sa nezaobídete (lieky, nabíjačku na telefón, knihu, časopisy...)

TIP Bepangel Hojivý gél na ošetrovanie drobného popôrodného poranenia

Čo potrebuje dieťaťko pri pobyte v pôrodnici

Niektoré pôrodnice majú pre bábätká vlastné oblečenie – vopred sa informujte.

- bavlnenú čiapočku, ponožky a ďalšie oblečenie (dupačky, detské body, kabátiky, overaly...), zavinovačku

- klasické štvorcové látkové plienky – sú vhodné na viacero vecí pri starostlivosti o bábätko
- Bepanthen Baby, ktorý pomáha chrániť pred zapareninami
- jednorazové papierové plienky vhodnej veľkosti, prípadne detské vlhčené obrúsky

4 NA CESTU DOMOV

- bezpečná detská autosedačka
- oblečenie pre bábätko podľa ročného obdobia, prikrývka/zavinovačka/detský vak
- oblečenie a pohodlné topánky pre vás na cestu domov
- látkové aj jednorazové plienky na cestu domov

TIP Po pôrode vám sadne oblečenie, ktoré ste nosili približne v 6. – 7. mesiaci tehotenstva

ČO JE POTREBNÉ ZARIADIŤ V SÚVISLOSTI S PÔRODOM?

Kam zísť pred pôrodom?

- pediater – dohodnúť sa s ním o poskytovaní starostlivosti
- zamestnávateľ – nástup na materskú dovolenku
- sociálna poisťovňa – nárok na materské

Kam zísť po pôrode?

- matrika – vyzdvihnúť rodný list dieťaťa
- zdravotná poisťovňa – vypísať prihlášku poistenca
- pediater – spísať dohodu o poskytovaní zdravotnej starostlivosti, dohodnúť termín 1. prehliadky
- úrad práce, sociálnych vecí a rodiny – vybaviť príspevok a prídavky na dieťa
- sociálna poisťovňa – nemocenské a dôchodkové poistenie
- zamestnávateľ – vybaviť daňový bonus

Viac informácií možno nájsť aj na stránke Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny: www.employment.gov.sk

POZNÁMKY: