



## VÝBAVIČKA – ZOZNAM POTRIEB A VÝBAVY PRE BÁBÄTKO

### Oblečenie pre bábätko

Veľkosť oblečenia na prvé 2 – 3 mesiace je 50-56-62 (podľa dĺžky dieťaťa v cm).  
Pre deti vyberajte 100 % bavlnu – všetko vyperte v pracom prášku vhodnom pre bábätká a prežehlite.

- 6 – 8 detských body so zapínaním dolu, na zimu s dlhým rukávom
- 4 – 6 dupačiek/„polodupačiek“ – do pása/tepláčikov
- 3 – 4 overaly na spinkanie
- 1 – 2 svetríky alebo ľahké kabátiky, bez gummy na brušku – podľa ročného obdobia
- 2 – 4 páry ponožiek (na zimu froté, na leto tenké bavlnené)
- 1 – 2 rukavičky (teplé na zimu, bavlnené na jeseň/jar), tenšie rukavičky sa hodia aj cez noc ako ochrana proti poškrabaniu nechtíkmi
- 1 – 2 čiapočky, klobúčiky (teplé na zimu, bavlnené na leto)
- na zimu teplá kombinéza, pančušky pod dupačky

### Na prebaľovanie

- plastová prebaľovacia podložka s pevným dnom/prebaľovací pult s mäkkou podložkou
- jednorazové prebaľovacie podložky – napr. na prebaľovanie vonku alebo na návšteve, u lekára a pod.
- jednorazové plienky (spotreba cca 7 denne, veľkosť 1 – 2 podľa hmotnosti bábätko) alebo systém látkových plienok
- vlhčené obrúsky alebo savá netkaná jednorazová látka
- Bepanthen Baby** – ochranná masť nielen na zadoček – pomáha chrániť pred vznikom zaparenín
- košík/nádoba na dojčenské potreby k prebaľovaciemu pultu

### Na kúpanie a starostlivosť o bábätko

- 2 – 3 hubky (na tvár, telo, zadoček)
- 1 – 2 froté osušky alebo 3 vysokogramážne tetra osušky – silnejšie, 100 × 100 cm
- vanička na kúpanie alebo kúpacie vedierko
- ležadlo do vaničky/vane
- stojan na vaničku (ak naň máte miesto)
- teplomer do vody (voda 37 – 39 °C) – niektoré vaničky ho majú integrovaný
- mäkká kefa, hrebeň na vlásy
- vatové tyčinky na čistenie noštek a pupčeka (tvarované, s detskou „poistkou“)
- nožničky na nechty so zaoblenými hrotmi alebo detské klieštiky, pilníček
- detské mydlo/emulzia na umývanie
- telový olejček/mlieko/krém na telo na hydratáciu po kúpaní
- detský šampón – až na dlhšie vlásy, na začiatku nie je potrebný
- na zimu krém do mrazu na tvár – vyskúšajte masť **Bepanthen Baby** aj na suché miesta, ktoré pekne premastí
- na leto opaľovací krém s vysokým faktorom (SPF 50)

**TIP** Špeciálny kôš na jednorazové plienky alebo antibakteriálne vrecká na špinavé jednorazové plienky

### Na spinkanie

- postieľka 60 × 120 cm alebo 70 × 140 cm
- kvalitné matrace 60 × 120 cm alebo 70 × 140 cm
- 2 flísové deky (do kočíka alebo len tak doma)
- rýchlozavinovačka/klasická zavinovačka
- perinka na spanie v postieľke (najlepšie na pranie pri 60 °C) alebo spací vak (vankúšik nie je spočiatku nutný)
- 2 – 3 prestieradlá
- 2 obliečky na perinku, ak dieťa nespí vo vaku

- ochranný mantinel do postielky
- chránič matracu 60 × 120 cm alebo 70 × 140 cm (podľa veľkosti postielky)
- cestovná postielka na denný spánok (vhodné do väčšieho domu alebo na cesty)
- prípadne kolotoč nad postielku, baldachýn atď.
- elektronická detská opatrovatelka (vhodná aj do väčšieho domu či na dovolenku)
- látková plienka pod hlavičku – majte ich pripravených viac – bábätka môžu niekedy vracieť
- v prípade potreby: cumlíky vhodnej veľkosti – na začiatok 1 – 2 na vyskúšanie, retiazka a krabička na cumlík pre lepšiu hygienu

**TIP** Monitor dychu pre starostlivé mamičky

## Na prevoz bábätka

- autosedačka typu „vajíčko“ (0 – 13 kg), ideálne kombinovateľná s podvozkom kočíka
- prípadne základňa alebo ISOFIX základňa do auta, ktorá zjednoduší manipuláciu s pripútavaním – overte, či na ňu máte v aute prípravu
- kočík s hlbokou vaničkou
- prestieradlo do kočíka, prípadne poslúži aj napoly preložená tetra osuška
- sieťka proti hmyzu (moskytiéra) – hlavne v lete
- slnečná clona/slnečník – stačí aj zavesená látková plienka (je potrebné nechať priestor na prúdenie vzduchu)
- pláštenka na kočík
- prebaľovacia taška/batoh
- teplý detský vak na zimné obdobie
- prípadne šatka na nosenie/ergonomický nosič
- ležadlo na krátkodobé odloženie bábätka – poslúži aj autosedačka

**TIP** Návleky na kolesá, ak budete kočík parkovať v byte

## Do lekárničky

- detské lieky na zníženie teploty (určite si ich pripravte pred 1. očkovaním)
- rýchlomerný teplomer – najlepšie digitálny s ohybným koncom
- 60 % lieh z lekárne – na ošetrovanie pupčeka novorodenca (stačí malé balenie, len do zahojenia pupčeka)
- buničité/gázové štvorce na čistenie pupčeka
- odsávačka nosného hlienu – manuálna, elektrická alebo odsávačka na vysávač
- prípadne aj rektálna trubička – prvá pomoc pri akútnych stavoch koliky
- jemný nosný sprej s morskou vodou
- detské probiotické kvapky pre prípad koliky

## Na dojčenie/kŕmenie

Pri ťažkostiach s dojčením kontaktujte svojho pediatra alebo laktičnú poradkyňu – zoznam laktičných poradkýň nájdete napríklad na stránke [www.mamila.sk](http://www.mamila.sk).

- vankúš na dojčenie
- 2 – 3 podbradníčky – použijú sa už aj pri dojčení na odgrgnutie
- látkové plienky – cca 10 ks 70 × 70 cm – na utieranie po kŕmení
- Bepanthen Baby** – na starostlivosť o bradavky dojčiacich mamičiek – aplikujte po každom dojčení
- vhodná je aj odsávačka materského mlieka
- sterilizátor (do mikrovlnnej rúry/samostatný)
- vrecká na uskladnenie materského mlieka
- pomôcky na kŕmenie a ochranu bradaviek (chrániče, klobúčiky) podľa odporúčania laktičnej poradkyne
- fľašky, kefka na čistenie
- ohrievačka na fľaše

## A hlavne byť či dom plný lásky

### POZNÁMKY

