

Dokumenty

- **preukaz pre tehotné**, výsledky špeciálnych vyšetrení v gravidite alebo v minulosti
- **preukaz o zdravotnom poistení** (poistenci EÚ - niekoľko fotokópií zdravotného preukazu)
- **občiansky preukaz**
- **sobášny list, rodný list**
- v prípade, že nie ste vydatá a partner uznáva otcovstvo, zápis o uznaní otcovstva vybavíte na matrike v mieste bydliska matky
- ak ste rozvedená a partner uzná otcovstvo, zápis o uznaní otcovstva vybavíte na matrike v mieste bydliska matky, ale matka si musí so sebou priniesť rozsudok o rozvode

Pre dieťa:

- **jednorázové plienky** určené pre novorodencov - približne 20 ks
- **vlhké utierky** na utieranie zadočka
- **látkové plienky**
- cumlík na upokojenie sa odporúča až po rozbehnutí dojčenia, približne od 4. týždňa života dieťaťa, ale ak je vaše dieťa nepokojné a cumlík mu pomôže, môžete ho používať
- ak máte ploché, alebo vpáčené bradavky, môžete si pripraviť **silikónový klobúčik**, možno ho nebudete potrebovať, ale môžete ho mať naporúdzi (Vhodné je, ak svoje bradavky pripravujete na dojčenie už v tehotenstve masážami, ak nemáte žiadne riziká, pri ktorých by vám to gynekológ neodporúčal.)
- odstriekanie materského mlieka je vhodné robiť rukou, obzvlášť prvé dni po pôrode, ak sa neskôr rozhodnete pre **odsávačku**, môžete si ju priniesť

Pre dieťa pri odchode z pôrodnice

- **Body, jednorázové plienky** – 1 ks
- **čiapka, rukavičky, ponožky, dupačky, overal**
- v zime **fusak, svetrič, kabátik, teplá čiapka, teplá deka**
- **autosedačka**

Pre mamičku:

- **nočná košeľa** so zapínaním vpredu - 2 kusy
- **župan, uterák, osuška**
- **bežná kozmetika: sprchový gél, šampón, zubná kefka, pasta, hrebeň, toaletný papier**
- **papuče**, (prípadne aj šľapky do sprchy)
- **ponožky** (v zimnom období teplé)
- **voľnejšie bavlnené nohavičky** (dostať kúpiť jednorázové po pôrode v lekárňach a zdravotníckych potrebách)
- **jednorázové absorbčné podložky do postele**
- **hygienické vložky**: menštruačné určené na noc alebo vložky určené po pôrode
- **2 kusy materská podprsienka** (o 1-2 čísla väčšia)
- môžete si priniesť aj **vložky do podprsienky**, alebo **bavlnené plienky** (5 ks)
- na ošetrovanie bradaviek je vhodné používať vlastné materské mliečko, ak sú však vaše bradavky veľmi citlivé, môžete vyskúšať **hojivé masti**, ktoré nie sú parfumované, alebo čistý lanolín
- **nesýtené minerálne vody, hrnček, príbor**