

CHECKLIST – PORODNICE + DOMŮ

PORODNICE – PRO MAMINKU

Hygiena

- Poporodní vložky
- Jednorázové kalhotky / síťované kalhotky
- Intimní sprcha / lahvička
- Toaletní papír / vlhčené ubrousky bez parfemace

Hojení

- Panthenol / sprej na hráz
- Chladicí gelový obklad

Kojení

- Kojicí podprsenka
- Vložky do podprsenky
- Lanolin na bradavky

Komfort

- Volné oblečení (2–3 sety)
- Pantofle
- Nabíječka telefonu

PORODNICE – PRO MIMINKO

- 2–3 body
- 2–3 overaly
- Plenky (newborn)
- Vlhčené ubrousky / voda
- Čepička
- Dekka / zavinovačka
- Autosedačka (na odchod domů)

DOMŮ – PRVNÍ TÝDNY

Tělo a hojení

- Poporodní vložky (větší zásoba)
- Intimní hygiena (lahvička)
- Panthenol / dubová kůra (volitelně)
- Sedací kruh (pokud potřeba)

Kojení

- Kojicí polštář (komfort)
- Lanolin
- Vložky do podprsenky
- Odsávačka (volitelné)

Regenerace

- Hořčík
- Láhev na vodu
- Jednoduché jídlo / zásoby
- Pomoc domácnosti (zajištěná dopředu)

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ „VÝBAVA“

- spánek kdykoliv to jde
- klid
- podpora člověka
- čas