

# Mimispánkový seznam do porodnice



## Miminko

- ♥ plenky (bavlna/mušelín)
- ♥ jednorázové plenky
- ♥ mokré ubrousky
- ♥ kojící polštář (nemůžeme si vynachválit již v porodnici)
- ♥ oblečení na cestu domů
- ♥ kontakt na pediatra
- ♥ bavlněnou čepičku
- ♥ bavlněné rukavičky
- ♥ přebalovací podložku
- ♥ osušku
- ♥ krém na zadeček
- ♥ body vel 56 ideálně
- ♥ autosedačka (stačí až pak partner)

## Maminka

- doklady (oddací list, kartičku
- ♥ pojištění, těhotenskou průkazku, občanský průkaz, prohlášení o jménu dítěte)
- parodní plán (pokud máte)
- ♥ svačinka (hroznový cukr, banán, voda)
- aromaoleje
- ♥ rozprašovač na obličej (výborný pomocník v průběhu porodu)

## Pokračování maminciných věcí:

- ♥ telefon, nabíječka
- ♥ lehký župan
- ♥ ručník
- ♥ ponožky
- ♥ pyžamo
- ♥ kojící podprsenka (2x, vezměte větší, ať se cítíte komfortně a nic Vás nikde netlačí)
- ♥ medela - hydrogelové vložky na bradavky (tip - můžete rozstříhnout na čtvrtiny a vždy dát jen na bradavku, aby se hojila, není třeba dávat celý velký kus)
- ♥ vložky do podprsenky
- ♥ krém na bradavky
- ♥ poporodní vložky
- ♥ poporodní kalhotky
- ♥ intimní hygiena a osvěžení na dobu po porodu
- ♥ deodorant
- ♥ balzám na rty
- ♥ kartáček a pasta
- ♥ toaletní papír
- ♥ gumička do vlasů
- ♥ papuče
- ♥ krém na tělo
- ♥ sprchové miniatury
- ♥ suchý šampón
- ♥ pohodlné oblečení na cestu domů