

Co si zabalit do porodnice

Kompletní checklist pro maminku a miminko

Taška na porod - měj hned po ruce

- ☐ Těhotenská průkazka
- ☐ Peněženka s doklady (OP, kartička pojištění)
- ☐ Desky na dokumenty - souhlasy, screeningy, porodopis
- ☐ Omyvatelné pantofle
- ☐ Ručník 2× + žínka 1×
- ☐ Kojící noční košile + kalhotky
- ☐ Poporodní vložky 2× + jednorázové kalhotky 1×
- ☐ Kosmetická taštička (balzám na rty, krém, antiperspirant + mini sprchový a intimní mycí gel)
- ☐ Gumička do vlasů
- ☐ Formovač / přísavka na bradavky
- ☐ Sluchátka
- ☐ Nabíječka s dlouhým kabelem + powerbanka
- ☐ Láhev na pití, co se nevyleje - na jedno stisknutí
- ☐ Hroznový cukr
- ☐ Intimní ubrousky
- ☐ Pytel na špinavé prádlo

Velký kufr - pro maminku

- ☐ Kojící noční košile 3×
- ☐ Ručník 3× + žínka 1×
- ☐ Jednorázové kalhotky 5×
- ☐ Ponožky 5×
- ☐ Klasické kalhotky 2×
- ☐ Kojící podprsenka 3×
- ☐ Oblečení na odchod (kalhoty, tričko, svetřík)
- ☐ Lehký župan
- ☐ Poporodní vložky 16× (raději kvalitní!)
- ☐ Vložky do podprsenky
- ☐ Ubrousky na prsa
- ☐ Krém s lanolinem na prsa (co se nemusí smývat)
- ☐ Intimní sprcha
- ☐ Zubní kartáček + pasta
- ☐ Suchý šampon + cestovní kosmetika (mini balení)
- ☐ Žehlička na vlasy, hřeben, nůžky na nehty

- ☐ Box kapesníků
- ☐ Pytel na odpadky na špinavé prádlo

Pro miminko

- ☐ Vlhčené ubrousky pro miminko
- ☐ Pampers pleny vel. 1 (cca 13 ks)
- ☐ Deky 2×
- ☐ Malá látková plena 2× + velká látková plena 2×
- ☐ Ortodontický dudlík - nabídní ho jako první
- ☐ Dudlík BIBS 0-6m - záloha, když ortodontický miminku nebude vyhovovat

Oblečení na cestu domů

- ☐ Bodýčko s dlouhým rukávem
- ☐ Tepláčky
- ☐ Ponožky 2×
- ☐ Tenké rukavičky 1×
- ☐ Tenká čepička 1×
- ☐ Svrchní vrstva (podle počasí) →

V létě ti stačí to, co je v seznamu, plus lehká plena na přikrytí.

✱ **Když je chladno** - mikinka + fusak do autosedačky nebo deka přes zapnuté pásy a krém proti větru a chladu.

Každá porodnice má jiné vybavení - tenhle seznam vychází z porodu v Karlových Varech (listopad 2025), kde toho spoustu zajistili, jednorázové pleny pro miminko jsou v seznamu jen jako rezerva, v porodnici pleny byly. Ověř si předem, co má tvoje porodnice připravené, ať nebalíš zbytečně nebo ať ti něco nechybí. Více informací o tom, co moje porodnice zajišťovala najdeš v článku.