



MUDr. Soběslav Uhlíř
Ženská ambulance
www.gynekologietrebic.cz

RADY PRO TĚHOTNÉ

Životospráva:

omezit ostrá jídla, kouření a alkohol, jíst hodně ovoce a zeleniny, pohyb na zdravém vzduchu, neužívat léky, jen po poradě s ženským lékařem

Osobní hygiena:

alespoň 1x denně se osprchovat nebo omývat celé tělo, zvláště v letních měsících

Příprava bradavek:

nejdříve omýt prsa vlažnou vodou a mýdlem /žínkou nebo jemným kartáčkem/, hlavně bradavky, prsa osušit, bradavky budeme připravovat tak, že je budeme povytahovat a povytáčet zleva doprava a obráceně, nakonec do bradavek vmasírujeme olej nebo vepřové sádlo, takto si připravíme bradavky k úspěšnému kojení

Zajistěte si dětského lékaře:

v předstihu před vlastním porodem si zajistěte následnou péči dětského lékaře pro své dítě. Bližší informace Vám podá tento lékař

Do porodnice si vezměte s sebou:

občanský průkaz, ev. cestovní pas, průkazku zdravotní pojišťovny, průkazku pro těhotné (vyplnit rodná čísla rodičů), vyplněné prohlášení o jménu dítěte, oddací list, toaletní potřeby, toaletní papír, menstruační vložky, jednorázové kalhotky, kojící podprsenku, vložky do podprsenky, přezůvky

Pro dítě do porodnice si vezměte na cestu:

bavlněné nebo jednorázové pleny (MINI ev. MIDI), 1 košilku, 2 kabátky, v létě pouze jeden, 1 čepičku, ponožky, zavinovačku, v zimě vlněnou deku nebo nánožník

Na ošetření dítěte doma si připravíte:

2 tetra osušky velké, dětský zásyp, mast, kojenecké láhve, dudláky - vše vyvařené, dětský olej, heřmánek, dále dětskou výbavičku, 40 až 60 plen - vyvařené, vyžehlené, ev. jednorázové pleny, toto vše mějte připravené, než půjdete do porodnice

HODNĚ RADOSTI Z NAROZENÍ DÍTĚTE

Vám přeji

MUDr. Soběslav Uhlíř a Veronika Vrlíková