



## **HAVÍŘOVSKÉ CENTRUM PÉČE O MATKU A DÍTĚ**

### **Výbavička pro miminko**

[www.nemocnicehavirov.cz](http://www.nemocnicehavirov.cz)

[www.porodnicehavirov.cz](http://www.porodnicehavirov.cz)



## Co mít pro miminko nachystáno po příchodu domů?

Po návratu z porodnice budete potřebovat hodně času na péči o miminko a svůj odpočinek. Některé věci je proto dobré mít připraveny ještě před příchodem domů.

Kromě čistě uklizeného domova je nejdůležitější mít připravenou základní "výbavičku" pro miminko.

### Základní výbavou je kočárek a autosedačka

**Kočárek** – je vhodný s odnímatelnou korbičkou nebo vloženou taškou (už dnes příliš nebývá k vidění), ve které po návratu domů můžete ještě dítě nechat dospat.

Ke kočárku můžete dále pořídit:

- přebalovací tašku, která je umístěna na rukojeti kočárku
- pláštěnku pro hlubokou korbu i sportovní kočárek (jedná se o základní vybavení ke kočárku pro nepříznivé počasí)
- síťku proti hmyzu pro období od pozdního jara do podzimu
- clonu proti slunci
- nánožník, který již často bývá součástí kočárku (někdy maminkám stačí v prvních měsících pouze fusak, je spíše určen „větším miminkům“ a pro sportovní kočárky)
- rukávník pro mrazivé dny, kdy rukavice pro ruce nestačí
- fusak (jarní, zimní, mohou být obojetné - vícevrstvé, kdy jednu z vrstev na jaro odepnete)
- deku k přikrytí miminka
- držák na pití na kočárek (využijete jak pro dítě nebo pro maminku na kávu a další)

**Autosedačka** – dnes je již standardem nákup jednotného podvozku, který je použitelný jak pod autosedačku, tak pod kočárek, dítě v sedačce s přibývajícím věkem „těžkne“, záda se ničí. Pro krátkodobé nošení dítěte můžete pořídit ještě ergonomické nosítko nebo šátek.

- adaptéry na autosedačku budete potřebovat k použití na podvozek kočárku
- isofix báze do auta vám usnadní manipulaci při cestování s dítětem, kdy jej nemusíte složitě poutat v autě, ale vše si připravíte doma a

autosedačku pouze v autě „zacvaknete“ do isofix báze (u starších vozů ještě nebyly sedadla na isofix koncipovány, je nutné to nejdříve ověřit)

- fusak do autosedačky
- zpětné zrcátko



### Kojenecké oblečení

- týdenní sada oblečení pro miminka (č. 50 nebo 56 - velikost udává délku vašeho dítěte v cm):
- 8 body, příp. dříve používaných košilek
- 8 dupaček bez rukávů nebo overalů s rukávy
- 2 noční košilky nebo overaly na spaní (dbejte na jejich praktičnost, abyste dítě v noci snadno přebalila)
- 2 svetříky nebo bavlněné kabátky
- látkové botičky / capáčky
- 2 bavlněné čepičky
- 4 páry ponožek

Zima:

- body s dlouhým rukávem
- teplejší svetřík nebo kabátek
- zimní kombinézu nebo fleecový overal s ohrnujícími rukávy a nohavicemi, které plní roli rukaviček a botiček
- zimní čepice
- botičky (nejlépe kožeštinové papuče)
- rukavičky

Léto:

- letní body s krátkým rukávem
- kraťasy
- klobouček
- tenkou čepičku

## Spaní

- dětská postýlka s matrací a matrace do dětské postýlky, příp. pojízdný košík pro miminko s matrací. v Potřeby pro dítě
- příp. nebesa a tyč na nebesa
- kolotoč nad postýlku
- 2 prostěradla (nejlépe nepropustné či nepromokavé, kdy již nepotřebujete chránič matrace, který je uveden níže; můžete také pořídit prostěradlo z ovčí vlny s termoregulační schopností)
- zavinovačka pro miminka, nejlépe na suché zipy (je vhodné do ní dítě balit při spaní během prvních týdnů)
- spací pytel (polštářek zpočátku 1. rok dítěti nedáváme)
- od 1 roku lůžkoviny se 2-3 ks ložního prádla – povlečení do postýlky
- mantinel do postýlky (ochranná látková bariéra kolem postýlky, aby dítě hlavičkou nenaráželo do dřevěného hrazení postele, příp. si do něj nezapletlo nožičky)
- chránič matrace (nepropustná podložka pro případ úniku moče, je možno ji prát při vysokých teplotách, pokud ji perete s jinými věcmi, je často nutno tyto věci po vyjmutí chrániče z pračky ještě jednou vyždímat)
- klín pod matrací (slouží k polohování miminka proti ublinkávání po kojení a pro lepší dýchání při rýmě)
- monitor dechu (sleduje dechovou činnost miminka, při vynechání dechu hlasitě píská)
- elektronická chůvička (k monitorování spánku dítěte, pokud je maminka v jiné místnosti)

- noční světlo (nebo lampička pro noční kojení nebo přebalování)

### **Přebalování**

- přebalovací podložka nebo přebalovací pult (samostatný nebo společný přebalovací pult s vaničkou), příp. přebalovací komoda

