Zoznam do pôrodnice – na čo nezabudnúť pri balení tašky?

Nižšie nájdete prehľadný zoznam vecí rozdelený na **doklady, výbavu pre vás, pre bábätko a vychytávky,** ktoré sa v praxi osvedčili najviac.

Tašku do pôrodnice je ideálne mať **pripravenú minimálne 4 týždne pred termínom pôrodu.**

V pôrodnici býva žena **obvykle 3 dni.** Občas sa pobyt v pôrodnici môže predĺžiť alebo je možné odísť aj v priebehu niekoľkých hodín po pôrode (ak je všetko v poriadku a umožní to zdravotný stav stav ženy aj bábätka). Aj preto sa oplatí baliť prakticky a prehľadne:

- veci si ukladajte tak, aby ste mali **navrchu to, čo budete potrebovať najskôr** (doklady, prezuvky, uterák, pitie,...)
- **odškrtávajte si,** ktoré veci už máte zbalené
- ak budete mať sprievod, **ukážte mu ešte doma, kde v taške nájde potrebné veci** – počas rozbehnutého pôrodu vám môže výrazne uľahčiť situáciu
- ak užívate lieky alebo potrebujete **špeciálne pomôcky, pribaľte ich vopred** (vrátane prípadných správ od lekára)
- **zvážte cennosti a väčší obnos peňazí** – v pôrodnici ich väčšinou nepotrebujete

---

Cesta do pôrodnice:

- ☐ jednorazová nepremokavá podložka do auta + pôrodnícke vložky (2 ks) – pre prípad odtoku plodovej vody
- ☐ deka
- ☐ sáčok alebo nádoba pre prípad nevoľnosti
- ☐ nahrievací vankúšik (vhodný nielen počas pôrodu, ale aj na nahrievanie pŕs pred dojčením/odsávaním)
- ☐ hrebeň k pôrodu (na odpútanie pozornosti od kontrakcií)
- ☐ gumička do vlasov

Čo mať poruke v „extra taške“ na príjem a na pôrodnú sálu?

A) Doklady potrebné pri príjme:

- ☐ tehotenský preukaz (vrátane výsledku SAG/GBS, ak ho máte)
- ☐ občiansky preukaz
- ☐ kartička poistenca
- ☐ doklad o krvnej skupine (ak ho máte k dispozícii ako originál správa)
- ☐ sobášny list (originál) **alebo** potvrdenie z matriky (ak bude mať dieťa iné priezvisko)
- ☐ zoznam liekov, ktoré užívate + alergie
- ☐ ak nosíte okuliare alebo šošovky, poznačte si sem aj svoje dioptrie
- ☐ voliteľné: pôrodné prianie (ideálne vytlačené v 2 kópiách)

Dôležitá poznámka: V niektorých pôrodniciach je potrebné predanesteziologické vyšetrenie, ak zvažujete epidurálnu analgéziu (“epidurálku“). Zvyčajne sa absolvuje okolo 38. týždňa tehotenstva.

© 2026 elapa.sk

B) Základná výbava na pôrodnú sálu:

- ☐ prezuvky (vhodné aj do sprchy)
- ☐ uterák
- ☐ neperlivá voda (napr. 2 × 1,5 l)
- ☐ ľahko stráviteľné jedlo („rýchle cukry“): banán, hroznový cukor, čokoláda, proteínová tyčinka, presnídavka, piškóty
- ☐ mobil

Užitočný tip na pôrodnú sálu:

- ☐ balzam na pery
- ☐ playlist v mobile + slúchadlá (pre lepšie sústredenie, súkromie)
- ☐ afirmácie, talizman
- ☐ rozprašovač na vodu/hydrolát (na osvieženie)
- ☐ fľaša s náustkom
- ☐ maliníkový čaj v termoske (na podporu kontrakcií)
- ☐ športová podprsenka na pôrod (pre prípad, že vám bude v košeli teplo alebo pôjdete do vane a nechcete byť úplne nahá)
- ☐ malé vrecúško na šperky (na prstene/náušnice)
- ☐ puzdro na okuliare alebo šošovky (ak nosíte)

Dôležitá poznámka:

- **Väčšina pôrodníc dnes ponúka aj nefarmakologické pomôcky** na úľavu od kontrakčnej bolesti – napríklad masážnu loptičku alebo valček na kríže, masážny olej, éterický olej, rebozo, hrebeň či nahrievací vankúšik. **Odporúčam vopred si zistiť, čo má vaša pôrodnica k dispozícii,** a podľa potreby si pribaliť aj vlastné pomôcky.
- V niektorých pôrodniciach vyžadujú **vlastný toaletný papier** – oplatí sa pribaliť si 1 rolku pre istotu.
- Pre partnera je dobré pribaliť vlastné prezuvky, pitie a niečo malé na jedenie. **V slovenských pôrodniciach sa sprievod často prezlieka do nemocničného jednorazového oblečenia a dostáva aj nemocničné prezuvky,** zatiaľ čo v Česku zvyčajne zostáva vo svojom oblečení alebo sa prezlečie do vlastného (vrátane vlastných prezuviek).

Čo sa vám zíde hneď po príchode na popôrodné oddelenie:

- ☐ sprchový gél
- ☐ uterák (celkom 2–3 ks: na vlasy a hornú časť tela, na spodnú časť tela, "rezerva“)
- ☐ popôrodné vložky (často sa zídu celkom 2–3 balenia podľa krvácania a dĺžky pobytu)
- ☐ popôrodné sieťované nohavičky (radšej o veľkosť väčšie, cca 3 ks/deň)
- ☐ vlastná čistá košeľa vhodná na dojčenie (pre pohodlie a pocit "svojho“) – celkom 3 ks

Dôležitá poznámka: Na Slovensku sa táto výbava často využíva až na popôrodnom oddelení. V Českej republike sa tieto veci zvyčajne používajú už priamo na pôrodnej sále.

© 2026 elapa.sk

TOP 20 vychytávek, ktoré mamičky často využívajú na popôrodnom oddelení:

- [ ] pohodlné druhé prezuvky
- [ ] teplé ponožky
- [ ] župan (ľahší alebo teplejší podľa obdobia)
- [ ] dojčiaca podprsenka bez kostíc (1–2 ks)
- [ ] vložky do podprsenky (na zachytenie materského mlieka)
- [ ] základná kozmetika a hygiena (zubná kefka, pasta, deodorant, sprchový gél, šampón, hrebeň…)
- [ ] hrebeň na vlasy
- [ ] lanolínová masť na poranené bradavky
- [ ] chladiace vložky na podráždené bradavky
- [ ] odsávačka materského mlieka
- [ ] čaj na podporu dojčenia
- [ ] drobné občerstvenie na šestonedelie podľa vlastného výberu (napr. zdravšie sušienky, primerané množstvo ovocia či zeleniny, sušené slivky alebo marhule na podporu ľahšieho vyprázdnenia po pôrode; zvyšok by ste mali dostať na oddelení)
- [ ] chladiaci gél/sprej na prípadné pôrodné poranenie
- [ ] vlhčený toaletný papier (bez obsahu dubovej kôry)
- [ ] zavinovací šatka (na spevnenie bruška a panvy)
- [ ] lampička s červeným svetlom na nočné dojčenie (ideálne s klipom na upevnenie na posteľ)
- [ ] dlhšia nabíjačka
- [ ] drobné mince/hotovosť (automat, bufet, parkovanie – podľa pôrodnice)
- [ ] sáčky (na špinavú bielizeň, mokré veci, odpad)

Ďalšie užitočné veci na popôrodné oddelenie:

- [ ] maska na oči (ak neviete zaspať pri svetle)
- [ ] štuple do uší (ak ste na izbe bez bábätka a v hluku nezaspíte; pre väčší pokoj počas pôrodu)
- [ ] intímna sprška (na jednoduchšie umývanie intímnych partií)
- [ ] kolektor na zachytávanie materského mlieka
- [ ] dojčiaca podprsenka s vyberateľnou prsnou vložkou
- [ ] popôrodný pás (namiesto zavinovacej šatky)
- [ ] nohavičky pre "inkontinentné“ ženy (namiesto sieťovaných nohavičiek a pôrodníckych vložiek)
- [ ] chladiace vložky po pôrode
- [ ] väčšia fľaša na tekutiny
- [ ] denníček a ceruzka (na spísanie pôrodného zážitku, kým je v živej pamäti)
- [ ] kniha/časopis na čítanie vo voľnej chvíli
- [ ] Bachove krízové kvapky (na psychické upokojenie)
- [ ] papierové vreckovky
- [ ] maľovátka
- [ ] vlastný pohodlný vankúš na šestonedelie
- [ ] šatka na nosenie bábätka po pôrode
- [ ] powerbanka

© 2026 elapa.sk

Výbava do pôrodnice pre bábätko:

- ☐ prebaľovacie jednorázové podložky (orientačne cca 4 ks)
- ☐ jednorazové plienky vel. 1 (orientačne 8–10 ks/deň)
- ☐ vlhčené obrúsky (ideálne neparfumované) **alebo** čistá voda + jemné štvorce (ak preferujete šetrnejšiu starostlivosť)
- ☐ krém na zapareniny
- ☐ detský krém na suchú pokožku
- ☐ látkové plienky (cca 4 ks)
- ☐ čiapka, body/overal, ponožky, zavinovačka alebo deka (najmä ak chcete svoje)
- ☐ monitor dychu

Dôležitá poznámka: Niektoré pôrodnice si neprajú, aby si mamičky prinášali vlastnú výbavu pre bábätko. V takom prípade zvyčajne stačí priniesť len jednorazové plienky a vlhčené obrúsky, ostatné vám pôrodnica poskytne (zapožičia).

Čo pripraviť na deň prepustenia:

Podľa spôsobu dopravy:

- autosedačka (vajíčko) – ak idete autom, prípadne kočík

A k tomu:

- oblečenie pre bábätko na odchod domov (čiapka, body, ponožky, bunda, deka - podľa počasia)
- látková plienka 1ks

Dôležitá poznámka: V niektorých pôrodniciach sa pri prepustení vyžaduje, aby bolo bábätko pri odchode odnesené v autosedačke („vajíčku“).

Dôležité je, **aby váš zoznam vyhovoval vašej pôrodnici aj vašim potrebám.** Preto odporúčam ešte pred balením overiť si, čo pôrodnica poskytuje (pre vás aj pre bábätko) a čo si naopak vyžaduje priniesť. Veci si zbaľte systémovo – ideálne tak, aby ste mali **zvlášť to, čo potrebujete na príjem a pôrodnú sálu, a zvlášť to, čo využijete až na oddelení šestonedelia.** Ak budete mať sprievod, ukážte mu doma, kde čo v taške nájde – počas rozbehnutého pôrodu vám to môže výrazne uľahčiť situáciu. A napokon: na odchod domov si vopred pripravte oblečenie podľa počasia a spôsob dopravy (vrátane autosedačky, ak idete autom), aby bol návrat domov plynulý a bez stresu.

Prajem vám, aby vám tento zoznam priniesol viac istoty a pokojnejší začiatok vašich prvých spoločných dní s bábätkom.

Eliška, pôrodná asistentka

© 2026 elapa.sk