

ЧЕК-ЛИСТ

Моя сумка в роддом

На момент начала схваток хорошо иметь уже собранную сумку для роддома. Лучше всего на всякий случай собрать вещи на несколько дней пребывания в клинике – даже если вы планируете амбулаторные или домашние роды.



→ Важное на роды

- Удобная одежда и 1-2 длинные футболки, чтобы можно было переодеться
- Удобные домашние тапочки, которые легко обуваются
- Теплые носки и удобная кофта или свитер (многие женщины мерзнут, особенно на поздних этапах родов)
- Бальзам для губ, при необходимости, массажное масло и/или эссенция для ванн
- Любимая музыка, чтобы отвлечься и расслабиться
- Заколки, резинки или ленты для волос (чтобы собрать волосы во время родов)
- Мобильный телефон/смартфон (с зарядным устройством, чтобы держать его наготове для первых фото малыша и отправки сообщений родным и близким)
- При наличии ограничений по здоровью: вспомогательные средства (например, костыли, очки, слуховой аппарат и др.) и медикаменты, которые вы принимаете
- Продукты питания: в родильном отделении, как правило, есть вода и другие холодные и горячие напитки, часто в том числе и для сопровождающих лиц. Поскольку роды чаще всего длятся продолжительное время, имеет смысл взять с собой питательные снеки, как, например, батончики мюсли или фрукты, в том числе и для сопровождающих лиц.

→ На время пребывания в клинике

- Удобная одежда и/или пижама/ночная сорочка
- Кофточки, которые удобны для кормления грудью, или широкие футболки
- Банный халат или вязаная кофта или толстовка
- Бюстгальтер для кормящих мам (на два размера чашечек больше, чем во время беременности)



- Вкладыши в бюстгальтер для кормящих мам
- Несколько стойких к кипячению хлопчатобумажных или одноразовых трусов
- Послеродовые впитывающие прокладки (не тампоны!)
- Полотенца, мочалка для душа
- Предметы личной гигиены
- Широкая одежда для возвращения домой (то, что носили примерно на 6-м месяце беременности)
- Книги, журналы
- Мелкие деньги на напитки в автомате и оплату парковки

→ Для новорожденного

Клиники предоставляют одежду и подгузники для новорожденного, поэтому важно взять с собой только всё необходимое на дорогу домой. Новую одежду для малыша лучше всего заранее постирать.

- Боди (размеры от 56 до 62)
- Подгузники
- Ползунки или штанишки и кофточка
- Курточка, шапочка
- Плед для ребенка
- Если вы возвращаетесь домой на автомобиле: автокресло/переносная люлька с необходимым оснащением для ребенка
- Если вы пойдете пешком: детская коляска или слинг

→ Необходимые документы

- Удостоверение личности
- Обменная карта беременной/материнский паспорт
- Семейная книга или свидетельство о браке или свидетельство о рождении матери, если она не состоит в браке
- Карта медицинского страхования