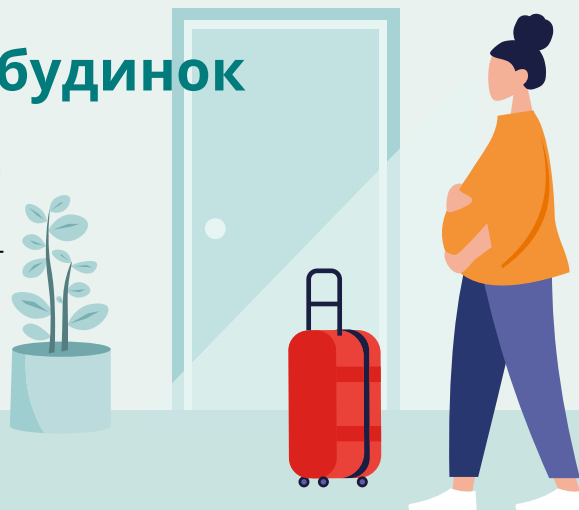


КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК

Моя сумка у пологовий будинок

Коли починаються перейми, бажано, щоб наготові вже була сумка у пологовий будинок. Краще, якщо задля впевненості ви спакуєте все необхідне на пару днів перебування у клініці — навіть тоді, коли плануєте амбулаторні або домашні пологи.



→ Корисне для пологів

- Зручний одяг і одна-дві довгі футболки на заміну
- Капці, які легко вдягати
- Теплі шкарпетки та зручна кофта або светрик (багато жінок мерзнуть, особливо на останніх стадіях пологів)
- Бальзам для губ, можливо, масажна олія та/або есенція для ванн
- Улюблена музика для відволікання та зняття напруги
- Шпильки для волосся, резинки для волосся або обруч для волосся (щоб під час пологів волосся не потрапляло на обличчя)
- Смартфон / мобільний телефон (із зарядним пристроєм, щоб він був готовим для перших фото дитини та для повідомлень рідним і друзям)
- У разі обмежень за станом здоров'я: допоміжні засоби (наприклад, «ходунки», окуляри, слуховий апарат тощо) та ліки, які вам потрібні
- Харчування: у пологовій палаті зазвичай доступні вода та інші холодні, а також теплі напої, часто навіть для особи, яка супроводжує породіллю. Оскільки нерідко пологи затягуються, доречно взяти з собою фрукти або калорійний перекус на кшталт пресованих мюслів, зокрема для особи, яка вас супроводжуватиме.

→ Для перебування у клініці

- Зручний одяг та/або піжами / нічні сорочки
- Одяг із верхньою частиною, яку зручно відкривати для годування грудьми, або просторі футболки
- Купальний халат, а також джемпер або олімпійка



- Бюстгальтер для годування (з чашками на два розміри більше, ніж під час вагітності)
- Прокладки для грудей
- Кілька стійких до кип'ятіння бавовняних трусиків або одноразових трусиків
- Гігієнічні прокладки з підвищеною здатністю до вбирання (не тампони!)
- Рушники, мочалки
- Предмети особистої гігієни
- Просторий одяг для повернення додому (щось, що підходило приблизно на 6-му місяці)
- Книги, журнали
- Дрібні гроші, наприклад, для автоматів із напоями або паркоматів

→ Для новонароджених

У клініках надають одяг і підгузки для новонароджених, тому з собою потрібно взяти лише все необхідне для повернення додому. Новий дитячий одяг краще заздалегідь випрати.

- Боді для новонароджених (розміри 56–62)
- Підгузки
- Повзунки або трусики та верхня частина
- Куртка, шапка
- Дитяча ковдра
- Якщо ви їдете додому автомобілем: автомобільне крісло / переносна колиска з необхідним устаткуванням для новонароджених
- Якщо йдете пішки: дитячий візок або слінг

→ Необхідні документи

- Посвідчення особи
- Паспорт матері
- Сімейна книга або свідоцтво про шлюб чи свідоцтво про народження матері, якщо вона незаміжня
- Поліс медичного страхування від медичної каси