



Сумка в роддом

Когда лучше собирать сумку в роддом? Как только вы выходите в декретный отпуск и у вас появляется время, свободное от работы, тогда и приступайте к сбору вещей.

Требования к сумке в роддом: она должна быть моющейся (пластиковая, полиэтиленовая) не обязательно прозрачная, но в прозрачной вам будет легче найти необходимую вещь. Вложите в каждую сумку список вещей, которые вы туда положили, так будет легче понимать где что лежит, и ваш партнер сможет вам помочь и принести необходимую вещь. У каждого роддома на сайте есть свой список документов, которые необходимо иметь при себе, когда вы поступаете в роддом. Рекомендую заранее ознакомиться с этим списком.

1. Документы для мамы

- 1.1** Паспорт
- 1.2** Полис
- 1.3** СНИЛС
- 1.4** Ксерокопия документов
- 1.5** Обменная карта и обследования, которые не вошли в обменную карту
при наличии
- 1.6** Родовой сертификат
если его выдали в женской консультации, обычно он электронный
- 1.7** Договор на платные роды

при наличии

1.8 Добровольное информационное согласие

При поступлении в роддом вам дают документы на подпись (согласия на медицинские манипуляции), вы можете их взять в роддоме заранее и изучить дома в спокойной обстановке. Если вы хотите написать отказ от каких-то процедур, то это необходимо сделать заранее и иметь при поступлении в роддом уже заполненные отказы.

2. Документы для партнера в родах (мужа, сестры итд)

2.1 Паспорт

2.2 Флюорография

сроком годности до 1 года

2.3 Справка о вакцинации против кори или анализ на антитела к кори

2.4 Ф-50 на ВИЧ

2.5 Заявление о партнерских родах

3. Вещи в Родильный зал

3.1 Моющиеся тапки

Самые удобные кроксы, но подойдут любые, в которых вам будет комфортно

3.2 Бюстгальтер для кормления

Выбирайте с мягкими чашечками, чтобы ничего не сдавливало грудь. Когда есть сзади застежка, не приходится надевать через голову.

3.3 Сорочка короткая

Короткая нужна для удобства осмотров мед персоналом. Есть вероятность, что сорочка запачкается и вы с ней проститесь.

3.4 Носки хб 2шт

Нужны для вашего комфорта, тк ноги могут мерзнуть и в резиновой обуви может быть неприятно ногам.

3.5 Компрессионные чулки

на случай кесарево

3.6 Помада гигиеническая

Губы могут сохнуть от активного дыхания

3.7 Влажная туалетная бумага

3.8 Влажные салфетки

3.9 Послеродовые трусы/прокладки

Трусы удобнее, в родовое возьмите 2-3 шт

3.10 Пеленки одноразовые

В родовом зале пригодится шт 20

3.11 Вода со спортивной крышкой 1л

3.12 Перекус

Для себя и для партнера. Не берите ничего твердого, типо орехов, чтобы не подавиться. Если у вас есть своя акушерка или доула, то возьмите все необходимое для послеродового чая.

3.13 Пактики

На случай, если вас начнет тошнить

3.14 Масло для промежности

можете предложить свое масло акушерке, когда начнутся потуги, это может помочь снизить вероятность разрывов

3.15 Мяч с шипами для массажа

Помогает проживать схватки. Ваш партнер может с его помощи делать массаж

3.16 Телефон

3.17 Зарядка для телефона

3.18 Наушники

Если вам захочется уйти в себя, послушать медитации или свою любимую музыку

3.19 Маска для сна

Если нет возможности притушить свет для соблюдения правила "трех Т" (тепло, темно, тихо)

4. Вещи в Родильный зал для партнера

4.1 Моющиеся тапки

4.2 Футболка 2 шт

1- футболка, в которой партнер будет с вами "рожать" и после рождения ребенка, малыша завернут в эту футболку, чтобы новорожденный обсеменился не больничной микрофлорой, а вашей. 2 - сменная футболка

4.3 Сменные штаны

4.4 Носки

4.5 Вода

4.6 Перекус

5. Вещи в Родильный зал для ребенка

5.1 Подгузник

5.2 Комбинезон

надевают после золотого часа

5.3 Шапочка

5.4 Носочки

6. Вещи в Послеродовое отделение для мамы

6.1 Сорочка

6.2 Халат

6.3 Зубная щетка

6.4 Зубная паста

6.5 Уход для лица

Умывалка, крем итд

6.6 Уход для волос

Шампунь, кондиционер, маска итд

6.7 Расческа

6.8 Термокружка

Очень важно много пить воды

6.9 Крем ланолиновый для сосков

Пурелан или его аналоги

6.10 Послеродовые трусы/прокладки

Менять нужно достаточно часто, рассчитываете примерно 5шт в день

6.11 Вкладыши для груди

6.12 Одноразовые пеленки

Уже нужно меньше, чем в родовое отделение, но они пригодятся и для вас и для ребенка.

7. Вещи для ребенка в послеродовое отделение

7.1 Подгузники NB

24 шт должно быть достаточно

7.2 Пеленка муслиновая 2 шт

Использовать как полотенце или для свободного пеленания (можно попробовать кокон для сна на молнии)

7.3 2-4 комплекта одежды (комбинезоны/штанишки с ножками и боди/распашенки)

Комбинезон с ножками на кнопках (швы наружу) - на мой взгляд самая удобная одежда для новорожденного. Не нужно думать, что где-то что-то задралось и надевать проще. Боди-кимоно удобно надевать, потому что не нужно это делать через голову.

7.4 Шапочка

У новорожденных терморегуляция несовершенна, но нужно помнить, что перегрев опасен. Комфортная температура для новорожденного - 19-21 градус

7.5 Крем под подгузник

Судокрем или его аналоги

7.6 Средство для подмывания

8. Выписка (муж привезет из дома в последний день)

8.1 Комплект для малыша

8.2 Одежда и обувь для мамы

8.3 Косметика

8.4 Автокресло

Желаю вам, чтобы роды для вас прошли наилучшим образом! Очень надеюсь, что одной задачей у вас стало меньше, и чек-лист поможет вам собраться в роддом. С заботой о вас, доула Тоня Заиц.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?