



Сумка в роддом

Сумку в роддом лучше собрать заранее Вам будет спокойнее

1. Документы

1.1 Оригиналы + ксерокопии(2-3шт)

- Паспорт
- СНИЛС
- Полис ОМС
- Обменная карта
- Родовой сертификат (если имеется)

2. Сумка в родовую палату

2.1 Для мамы

- Телефон и зарядка
- Портативный аккумулятор
- Вода без газа 0.5л 3-4 шт (к примеру: ФрутоНяня)
- Перекус
- Бальзам для губ
- Влажные салфетки
- Резинка для волос
- Сорочка
- Тапочки резиновые
- Компрессионные чулки

2.2 Для малыша

- 2 шапочки
- 2 пары носочков
- Подгузники (2-3шт)
- Слип

3. В послеродовую палату

3.1 Для мамы

- Сорочка с халатом
- Послеродовые трусы (2 упаковки)
- 2 полотенца (большое и маленькое)
- Топ/бюстгальтер для кормления
- Лактационные вкладыши (пару штук)
- Молокоотсос
- Бандаж
- Посуда

3.2 Для малыша

- Подгузники (лучше пусть останется, чем не хватит)
- Гель для подмывания
- Одноразовые пелёнки
- Пелёнки тонкие и тёплые
- Слипы, распашонки
- Крем под подгузник
- Влажные салфетки (3 шт)
- Бутылочка
- Соски (разные)
- Карточки для фото

4. Косметичка

4.1 ...

- Зубная щётка и паста
- Бритвенный станок
- Шампунь, бальзам
- Гель для душа (лучше детский, без отдушек)
- Крем/мазь от трещин
- Туалетная бумага (сухая и влажная)
- Фен, выпрямитель
- Косметика для макияжа

5. Для выписки

5.1 ...

- Одежда для малыша (конверт, костюм и т.д)
- Одежда для мамы
- Автокресло
- Карточки для фото (если нужно)

6. Для партнёра на парные роды

6.1 ...

- Свежая флюорография (за 2 месяца до ПДР)
- Сменная чистая одежда
- Резиновые тапочки
- Экспресс-тест на COVID-19
- Одноразовые маски, шапочки и халат (на всякий случай)

Главное - это хороший настрой Спокойной беременности и лёгких родов ♥

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

как это убрать?