



Чек-лист по подготовке к роддому

Долгожданное событие, ожидание появления ребенка на свет, не только праздник для всей семьи, но и колоссальная ответственность. Как правильно подготовиться к роддому в нашем небольшом чек-листе.

Перед выездом в Роддом

Подготовиться морально и физически

Вам необходима полная поддержка и понимание от членов вашей семьи. И максимально физически собраться, т.к. процедура предстоит известная, физиологически заложенная в организм, но сложная и, в какой-то ситуации, небезопасная.

Собрать все необходимые документы

Это паспорт, страховой полис, обменная карта, родовой сертификат. Возможно - договор с центром. Все иные документы, справки и свидетельства, которые (по вашему мнению) могут пригодиться, брать не стоит. Если их вам могут привезти в случае необходимости.

Проведите общую подготовку

Оставьте дома кольца и прочие украшения. Подстригите ногти и смойте все лаки. Проведите определенные депилирующие процедуры.

Подготовьте комплект вещей

Возможно, вам не разрешать проносить текстильные и классические сумки, так что, для вещей лучше подготовьте крепкие полиэтиленовые пакеты.

Подготовьте несколько отдельных пакетов

Там вам, скорее всего, будет не до того, чтобы разбирать, перекладывать, сортировать, раскладывать... Так что, укомплектуйте заранее три разных пакета: до родов, после

родов и для ребенка.

Проконсультируйтесь с персоналом

Практически в каждом роддоме есть определенные свои требования и ограничения по перечню разрешенных/запрещенных вещей и предметов. Проконсультируйтесь с персоналом. Мы же далее будем исходить из обычной комплектации.

Соберите комплект в родильное отделение

Сложите свою одежду

Разрешенных предметов обычно немного, так что и одежды будет немного: тапочки, пара футболок, носки, халат

Возьмите телефон, девайсы

Если разрешено, то телефон, смартфон с зарядниками, какой-то фотоаппарат, плеер с наушниками.

Возьмите гигиенический набор

Туалетная бумага, расческа, резинка для волос, гигиеническая помада...

Обязательно возьмите воду

Не забывайте чистую питьевую воду в одноразовых бутылках. Лучше без газа. Воды берите с запасом.

Соберите комплект в послеродовое отделение

Берите вещи в дополнение к "родовой" сумке

Проконсультируйтесь по этому моменту обязательно с персоналом. Возможно (если у вас контракт и платные роды) то что-то совершенно не понадобится.

Возьмите гимнастический предмет

Что угодно, только щадящее. Мяч, эспандер для рук. С определенного момента вам вполне показано движение.

Возьмите дополнительные предметы одежды

То, что было бессмысленно до родов, но без чего вам сейчас будет некомфортно: ночная

рубашка, кофта, тренировочный костюм, комплекты сменного белья...

Укомплектуйте предметы послеродового ухода

Вам понадобится определенный набор вещей, предметов, как одноразовых, так и не одноразовых, связанных с кормлением и послеродовой стабилизацией вашей физиологии. Проконсультируйтесь с персоналом.

Положите расширенный гигиенический комплект

Кремы, зубную пасту, гель для душа, ваши средства ухода за кожей - практически все, к чему вы привычны и что не противоречит правилам именно вашего роддома. Проконсультируйтесь с персоналом.

Соберите комплект для ребенка

Соберите детскую одежду

Ползунки, кофточки, носочки, шапочки, пеленки, подгузники... Наверняка в вашем роддоме будет список с рекомендациями.

Соберите гигиенические средства

Если это необходимо (проконсультируйтесь) положите присыпки, увлажняющий крем, детское мыло...

Дополнительные и важные моменты

Обязательно предварительно поговорите с персоналом

Мы это напоминаем в большинстве пунктов нашего чек-листа. У вас роды, а страна наша большая. Условия разные. То, что должно быть, необязательно действительно будет. Персонал вам конкретно скажет, что вам лучше взять с собой просто потому, что этого нет у них. Хотя должно быть. Но этого нет.

Постарайтесь перед роддомом

Не ходить в дождь, не сидеть на сквозняке, не ездить в трамвае во время эпидемии гриппа... Короче - не заболеть. Родите вы так, или иначе, но риски вырастут кратно.

Посмотрите в интернете

Посмотрите на женских форумах отзывы именно о вашем роддоме. О чем говорят, сплетничают, на что жалуются прошедшие через него бывшие роженицы. Это полезно для получения общей информации. Врачи могут не все рассказывать. Здоровья вам и

удачи!

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

как это убрать?