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.

1. Перед выездом в Роддом

- [ ] **1.1** 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.

- [ ] **1.2** Собрать все необходимы 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.

- [ ] **1.3** Проведите общую подготовку

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

- [ ] **1.4** Подготовьте комплект вещей

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

- [ ] **1.5** 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.

- [ ] **1.6** 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.

2. Соберите комплект в родильное отделение

- [ ] **2.1** Сложите свою одежду

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

- [ ] **2.2** Возьмите телефон, девайсы

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

- [ ] **2.3** Возьмите гигиенический набор

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

- [ ] **2.4** Обязательно возьмите воду

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

3. Соберите комплект в послеродовое отделение

- [ ] **3.1** 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.

- [ ] **3.2** Возьмите гимнастический предмет

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

- [ ] **3.3** 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...

- ☐ **3.4** 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.

- ☐ **3.5** 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.

4. Соберите комплект для ребенка

- ☐ **4.1** Соберите детскую одежду

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

- ☐ **4.2** Соберите гигиенические средства

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

5. Дополнительные и важные моменты

- ☐ **5.1** 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.

- ☐ **5.2** 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.

- ☐ **5.3** 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?