

## Чек-лист по подготовке к родам

СПИСОК ВЕЩЕЙ КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПОДГОТОВИТЬ ПЕРЕД РОДАМИ, ТАК КАК ЗАПОМНИТЬ ВСЮ ИНФОРМАЦИЮ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО, ПИШУ НА БУМАГЕ!

	1. Сделать генеральную уборку в квартире
	<b>2.</b> Купить коляску и аксессуары Прогулочная сумка,
3.	Перед выездом в роддом:
	3.1 Подготовиться морально и физически
	<b>3.2</b> Подготовить документы в роддом 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
	<b>3.3</b> Подготовить комплекты вещей Возможно, вам не разрешать проносить текстильные и классические сумки, так что, для вещей лучше подготовьте крепкие полиэтиленовые пакеты
	<b>3.4</b> Подготовить несколько 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
	<b>3.5</b> Проконсультироваться с персоналом  Практически в каждом роддоме есть определенные свои требования и ограничения по перечню разрешенных/запрещенных вещей и предметов. Проконсультируйтесь с

	<b>3.6</b> Организовать место для кроватки Прибить полочку, установить комод для детских вещей/пеленальный столик, расформировать бытовые принадлежности по шкафчикам. Купить матрас, клеенку для фиксации 2 шт, пододеяльник 2 шт, простыни 2 шт, одеялко легкое, одеялко теплое, плед, накладку для пеленания.
4.	За месяц:
	<b>4.1</b> Купить принадлежности в ванную Полотенца с уголками 3 шт, средство для купания, травки, термометр.
5.	Уборка в квартире:
	<b>5.1</b> Разобрать все на столах, в шкафах, на полках
	<b>5.2</b> Разобрать балкон Выбросить все ненужное, навести порядок, оставить только необходимые предметы
	<b>5.3</b> Постирать и погладить все постельное белье и детские вещи Стирать обязательно только с детским порошком и кондиционером, чтобы не вызвать аллергию.
	<b>5.4</b> Помыть окна Хорошо протереть все уголки и труднодоступные места со средством
	<b>5.5</b> Полить цветы Избавиться от растений, которые могут вызвать аллергическую реакцию у ребенка, выбросить уже не растущие (умершие) цветы.
	5.6 Постирать и погладить шторы
	<b>5.7</b> Влажная уборка всех поверхностей в квартире Желательно проводить процедуру каждую неделю, чтобы избежать скопление пыли.

персоналом. Мы же далее будем исходить из обычной комплектации

	5.8 Пропылесосить и помыть полы
	5.9 Протереть детскую кроватку, коляску, комод
6.	Собрать комплект в родильное отделение:
	6.1 Документы (паспорт, обменная карта, полис, сертификат)
	<b>6.2</b> Сложить свою одежду Разрешенных предметов обычно немного, так что и одежды будут: тапочки, пара футболок, носки, халат 2 шт, сорочка 2 шт.
	<b>6.3</b> Одежда для малышки (малыша) Бодики с коротким, или длинным рукавом 2шт, носочки, антицарапки, шапочка 2 шт, штанишки+теплая кофточка, в зависимости от времени года, пеленки 4шт.
	<b>6.4</b> Вода Не забывайте чистую питьевую воду в одноразовых бутылках. Лучше без газа. Воды берите с запасом.
	<b>6.5</b> Взять телефон, девайсы Если разрешено, то телефон, смартфон с зарядниками, какой-то фотоаппарат, плеер с наушниками
	<b>6.6</b> Взять гигиенический набор Туалетная бумага, расческа, резинка для волос, влажные салфетки, гигиеническая помада
7.	Собрать комплект в послеродовое отделение:
	<b>7.1</b> Вещи в дополнение к "родовой сумке" Полотенце, косметичка, сосудосуживающие капли
	7.2 Дополнительные предметы одежды

	<b>7.3</b> Комплект для малышка (малышки) Ползунки, кофточки, носочки, шапочки, пеленки, подгузники, присыпки, увлажняющий крем, детское мыло. Конверт на выписку
8.	Косметичка в сумку:
	8.1 Теплые носки
	8.2 Гель для душа
	8.3 Шампунь
	8.4 Бритва
	8.5 Зубная щетка
	8.6 Зубная паста
	8.7 Жидкое мыло
	<b>8.8</b> Крема Крем для лица и тела.
	<b>8.9</b> Гель для малыша Покупать гипоаллергенный
	8.10 Крем от опрелостей
	<b>8.11</b> Гель для малыша (малышки) Покупать гипоаллергенный
	8.12 Прокладки послеродовые/для груди

Бюстгалтер для кормления 2шт, одежда на выписку

	8.13 Пурелан/Бепантен
	8.14 Послеродовой бандаж
	8.15 Глицериновые свечи
9.	Уход и гигиена:
	<b>9.1</b> Влажные салфетки Возможно на первый месяц заранее 2-3 пачки
	<b>9.2</b> Подгузники Для пробы можно несколько вариантов. предпочтительнее Merries, они гипоаллергенные
	9.3 Детские ножницы
	9.4 Расческа
	<b>9.5</b> Соска Лучше брать 2 шт (разных) + держатель для соски
	<b>9.6</b> Бутылочка Смотреть по необходимо (возможно не понадобится)
	<b>9.7</b> Слюнявчик 2-3 шт. Понадобятся попозже, когда малыш (малышка) подрастет
10	). Аптечка:
	10.1 Ватные диски прошитые
	<b>10.2</b> Витамин D3

□ 10.3 перекись водорода
□ 10.4 Баниоцин (присыпка)
□ 10.5 Баниоцин (присыпка)
□ 10.6 Фурацилин жидкий
□ 10.7 Вата
□ 10.8 Хлоргексидин
□ 10.9 Масло для массажа
После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <a href="https://checklists.expert">https://checklists.expert</a> как это убрать?

посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!