



Чек-лист по подготовке к родам

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

Сделать генеральную уборку в квартире

Купить коляску и аксессуары

Прогулочная сумка,

Перед выездом в роддом:

Подготовиться морально и физически

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

Подготовить комплекты вещей

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

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

Проконсультироваться 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

Организовать место для кровати

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, одеяло легкое, одеяло теплое, плед, накладку для пеленания.

За месяц:

Купить принадлежности в ванную

Полотенца с уголками 3 шт, средство для купания, травки, термометр.

Уборка в квартире:

Разобрать все на столах, в шкафах, на полках

Разобрать балкон

Выбросить все ненужное, навести порядок, оставить только необходимые предметы

Постирать и погладить все постельное белье и детские вещи

Стирать обязательно только с детским порошком и кондиционером, чтобы не вызвать аллергию.

Помыть окна

Хорошо протереть все уголки и труднодоступные места со средством

Полить цветы

Избавиться от растений, которые могут вызвать аллергическую реакцию у ребенка, выбросить уже не растущие (умершие) цветы.

Постирать и погладить шторы

Влажная уборка всех поверхностей в квартире

Желательно проводить процедуру каждую неделю, чтобы избежать скопление пыли.

- Пропылесосить и помыть полы
- Протереть детскую кроватку, коляску, комод

Собрать комплект в родильное отделение:

- Документы (паспорт, обменная карта, полис, сертификат)
- Сложить свою одежду
Разрешенных предметов обычно немного, так что и одежды будут: тапочки, пара футболок, носки, халат 2 шт, сорочка 2 шт.
- 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.
- Вода
Не забывайте чистую питьевую воду в одноразовых бутылках. Лучше без газа. Воды берите с запасом.
- Взять телефон, девайсы
Если разрешено, то телефон, смартфон с зарядниками, какой-то фотоаппарат, плеер с наушниками
- Взять гигиенический набор
Туалетная бумага, расческа, резинка для волос, влажные салфетки, гигиеническая помада

Собрать комплект в послеродовое отделение:

- Вещи в дополнение к "родовой сумке"
Полотенце, косметичка, сосудосуживающие капли
- Дополнительные предметы одежды

Бюстгалтер для кормления 2шт, одежда на выписку

Комплект для малыша (малышки)

Ползунки, кофточки, носочки, шапочки, пеленки, подгузники, присыпки, увлажняющий крем, детское мыло. Конверт на выписку

Косметичка в сумку:

Теплые носки

Гель для душа

Шампунь

Бритва

Зубная щетка

Зубная паста

Жидкое мыло

Крема

Крем для лица и тела.

Гель для малыша

Покупать гипоаллергенный

Крем от опрелостей

Гель для малыша (малышки)

Покупать гипоаллергенный

Прокладки послеродовые/для груди

- Пурелан/Бепантен
- Послеродовой бандаж
- Глицериновые свечи

Уход и гигиена:

- Влажные салфетки
Возможно на первый месяц заранее 2-3 пачки
- Подгузники
Для пробы можно несколько вариантов. предпочтительнее Merries, они гипоаллергенные
- Детские ножницы
- Расческа
- Соска
Лучше брать 2 шт (разных) + держатель для соски
- Бутылочка
Смотреть по необходимо (возможно не понадобится)
- Слюнявчик 2-3 шт.
Понадобятся попозже, когда малыш (малышка) подрастет

Аптечка:

- Ватные диски прошитые
- Витамин D3

- перекись водорода
- Баниоцин (присыпка)
- Баниоцин (присыпка)
- Фурацилин жидкий
- Вата
- Хлоргексидин
- Масло для массажа

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!

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

как это убрать?