



Собираем сумку в роддом

Сборы в роддом – очень важный этап радостного ожидания первой встречи с малышом.

Заранее собранная сумка – это моральная подготовка к важному событию, и залог комфорта перед родами и после них. Список вещей в роддом можно разделить на 4 группы: перед родами, после родов, для малыша и на выписку.

Документы

- Паспорт и страховой медицинский полис
- СНИЛС
- Карта беременной женщины
- Родовой сертификат
- Контракт с родильным домом
(Если рожаете платно)
- Квитанцию об оплате одноместной палаты или совместных родов
(Если выбрали эти услуги)

Для папы (если планирует присутствовать при родах)

- Паспорт
- Справка о здоровье

Перед родами понадобится:

- Моющиеся тапочки
- Халат на поясе и сорочку
(Если не выдают в роддоме. Уточнить!)
- Тёплые или тонкие носочки
(Не шерстяные)
- Компрессионные чулки
(Надевать сразу перед родами во избежание образования тромбов)
- Предметы гигиены
(Зубная щётка/ паста, туалетная бумага, шампунь, бритвенный станок, мыло и т.д.)
- Кружка и бутылка воды без газа
- Гигиеническая помада
(Во время родов пить нельзя, только часто и глубоко дышать, отчего губы сушатся и на следующий день трескается).
- Послеродовые прокладки
(Покупать в аптеке, не жалеете денег)
- Одноразовые пелёнки
- Одноразовые трусики и хлопчатобумажные трусики
- Полотенце

Для малыша

- Чепчик

(По 2 штуки тёплых и тонких)

Носочки и антицарапки

(Желательно парами)

Распашонки 3-4 шт

(Уточнить в роддоме! В некоторых роддомах нельзя одевать ребенка, там выдают пелёнки)

Одноразовые пелёнки

Памперсы

Ватные диски

(На всякий случай)

Бутылочка и соска

(На всякий случай)

Детские влажные салфетки

Детское мыло или гель для подмывания

Детское мыло или гель для подмывания

Крем под подгузник

Выписка

Одежда и обувь для мамы

Конвертик и одеяло для малыша

(Пелёнки, шапочка, антицарапки, одежда и тд. Все по погоде)

Врачи рекомендуют приготовить всё необходимое уже на 31-32 неделе. По санитарным нормам ваш чемоданчик не может быть из кожи или ткани, требуется именно пакет или прозрачная пластиковая сумка. Прежде чем делать покупки, перезвоните в ваш роддом и уточните, выдают ли роженицам и новорожденным белье, или стоит привезти всё с собой. У каждого учреждения свой порядок. Все сложить в одну сумку. Это полный список того, что взять с собой в роддом. С ним вы будете чувствовать себя комфортно и уверенно.

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

как это убрать?