# СПИСОК ЧТО ВЗЯТЬ 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 необходимых вещей для пребывания в родильном доме до и после родов,а также на выписку.

## 1. Сумка в ДОродовое отделение

- [ ] **1.1** Паспорт и 2 ксерокопии паспорта
  *Первая страница;прописка;семейное положение*
- [ ] **1.2** Полис ОМС и 2 ксерокопии полиса
- [ ] **1.3** Родовой сертификат
  *Выдается на руки или в электронном виде.*
- [ ] **1.4** Страховое пенсионное свидетельство и 2 ксерокопии
- [ ] **1.5** Копия больничного листа
  *Если есть*
- [ ] **1.6** Обменная карта
- [ ] **1.7** Направление из женской консультации
  *при плановой госпитализации в отделение патологии*
- [ ] **1.8** Мобильный телефон и зарядное устройство
- [ ] **1.9** Станок для бритья/средство для интим.гигиены

- [ ] **1.10** Туалетная бумага+накладки на унитаз(при желании)

  *использование влажной туалетной бумаги более комфортно в послеродовый период.*

- [ ] **1.11** Предметы личной гигиены

  *ватные палочки,ватные диски,умывалка,гигиеничка и т.д.*

- [ ] **1.12** Кружку и ложку

  *Имея в роддоме свой набор посуды вы сможете самостоятельно регулировать время приема пищи.(т.е. никто не будет вас торопить, желая забрать грязную посуду.)*

- [ ] **1.13** Тапочки

  *желательно моющиеся*

- [ ] **1.14** Халат+сорочка

  *в некоторых роддомах на фильтре вам возможно выдадут сорочку из гардероба роддома,но как показывает практика-лучше иметь несколько своих чистых и отглаженных сорочек.*

- [ ] **1.15** Полотенца

  *1 среднее и 2 маленьких (для груди и лица)*

- [ ] **1.16** Одноразовые пеленки 1-2 шт (60*60)

- [ ] **1.17** Два больших пакета с ручками для верхней одежды

  *если роды в холодное время года*

## 2. Сумка в родовое отделение

- [ ] **2.1** Компрессионные чулки 1-2 шт

  *Надевать сразу перед родами во избежании образования тромбов*

- [ ] **2.2** Резинка для волос

- [ ] **2.3** Гигиеническая помада

  *Во время родов пить нельзя,только часто и глубоко дышать,от чего губы сушатся и на следующий день трескаются. И здесь на помощь приходит увлажняющая гигиеническая*

*помада,которую можно использовать в предродовом отделении.*

- ☐ **2.4** Вода питьевая 1-2 бут.(*0,5л)

- ☐ **2.5** Пеленки одноразовые 2-3 шт(60*60)

## 3. Сумка в послеродовое отделение

- ☐ **3.1** Одежда для новорожденного

  *Количество комплектов одежды желательно брать из расчета дней пребывания: 1 день=1 наряду. Среднее время пребывания в роддоме 3-5 дней.*

  *(Слип,распашонка+ползунки,шапочка,носочки)*

- ☐ **3.2** Влажные салфетки 0+

  *хорошо подойдёт большая упаковка салфеток от 42шт*

- ☐ **3.3** Средство для подмывания младенцев.

- ☐ **3.4** Жирный детский крем

  *с лисичкой или Бепантен*

- ☐ **3.5** Упаковка памперсов серии New Born

  *НЕ ВСКРЫТАЯ! на 3-5 дня достаточно упаковки из 24шт*

- ☐ **3.6** Чистая хлопковая сорочка

  *желательно 2шт(на смену)*

- ☐ **3.7** Тонкие/плотные носки для мамы 1-2 шт

  *в зависимости от времени года*

- ☐ **3.8** Зубной набор

  *щетка+зубная паста*

- ☐ **3.9** Шампунь д/волос;гель д\душа или мыло

  *хорошо иметь с собой шапочку для душа*

- [ ] **3.10** Прокладки послеродовые 1уп

- [ ] **3.11** Одноразовые трисики 3-5шт

- [ ] **3.12** Стаканчики для сцеживания молока

  *Подойдут обычные одноразовые стаканы.В некоторых роддомах молокоотсосы запрещены.Уточняйте заранее.*

- [ ] **3.13** Прокладки для груди

  *молоко обычно приходит на 2-3 сутки после родов,но все мы индивидуальны,поэтому 6-8шт не помешают.Особенно на время выписки!*

- [ ] **3.14** Крем для сосков

  *Прекрасно себя зарекомендовал крем для груди от Medela Purelan 100.*

- [ ] **3.15** Электронный термометр

  *Термометр будет необходим роженице для своевременного измерения температуры тела после родов (для своевременного обнаружения начинающихся воспалительных процессов)*

- [ ] **3.16** Перекус

  *В роддоме кормят,но неизвестно в какое время произойдут роды,а после родов очень захочется перекусить.Хорошо подойдут для этого сухофрукты,печеньки,хлебцы.*

- [ ] **3.17** Постельное белье(по желанию)

## 4. ПАКЕТ НА ВЫПИСКУ (пакет привозят в день выписки!)

- [ ] **4.1** Минимальный набор косметики

- [ ] **4.2** Удобная одежда для мамы

  *Ориентируемся по погоде*

- [ ] **4.3** Одежда для малыша;

  *-чепчик и шапочка -слип(комплект на выписку) -выписной конверт(по погоде) -носочки -*

*пустышка -памперс*

## 5. Не принимаются: -Дорожные сумки -Махровые халаты -"Мохнатые" тапки -Фены

## 6. Ногти подстригаем дома,покрытие гель-лаком не приветствуется.Накануне желательно побриться.

Все украшения ,золото и ценные вещи рекомендуется оставить дома. 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  сумка. Это полный список того, что взять с собой в роддом. С ним вы будете чувствовать себя комфортно и уверенно. Заказать готовую сумку с полным наполнением ты всегда можешь в магазине " Мама Вики" @mama_viki_store (г.Владимир ост."Всполье" ул.Горького д.44) Для тебя предусмотрено 3 комплектации сумок на выбор.С нимы ты можешь ознакомиться на сайте магазина YOUMOM.RU. Сэкономь свои силы и время,заказав готовый набор по тел.+7-905-055-000-9 Анна ЖЕЛАЕЮ ТЕБЕ ЛЁГКИХ РОДОВ И СКОРЕЙШЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ!

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

как это убрать?