



## АИСТ НА ПОРОГЕ: ГОТОВИМ СУМКУ В РОДДОМ

Рождение ребёнка – волнительный процесс, вызывающий множество вопросов. Особенно, когда это происходит впервые. Очень важно, чтобы первые дни вашего материнства прошли в комфорте и спокойствии. Поэтому стоит подготовиться к поездке «за малышом» заранее.



Сумку для роддома стоит собрать за полтора-два месяца до предполагаемой даты родов. У вас будет время, чтобы не спеша продумать, подкорректировать и доукомплектовать свой "багаж". И даже если малыш решит порадовать своим появлением на свет чуть раньше положенного срока, вы отправитесь за ним при полной экипировке.

**Сумок в роддом может быть три или четыре, однако, для них есть общие правила, которые следует соблюдать.**

Пакеты должны быть именно пакетами (полиэтиленовыми): не кожаные сумки, не тканевые мешки. Они запрещены по санитарно-эпидемиологическим нормам.

Объём взятых вещей должен поместиться в пределах вашей кровати и тумбочки в палате. Не стоит набирать большое количество вещей, лучше попросить кого-то из знакомых довести вам необходимое.

Берите максимум одноразовых средств: пеленки, подгузники, маленькие пробники шампуня и пасты – чем меньше придётся собирать сумок при выписке, тем легче.

Если в планах партнерские роды, следует позаботиться об одежде сопровождающего (тапочки, халат, бахилы, шапочка, маска, чистая одноразовая одежда). Конечно, партнеру понадобится паспорт и справка о сделанной флюорографии.



Прежде, чем покупать всё необходимое, загляните на сайт родильного дома, в который вы собираетесь. Если там нет нужной информации, позвоните туда. Они проинструктируют, что точно стоит взять.



## Какие документы нужны в роддом



- 1 Паспорт**
- 2 Полис обязательного медицинского страхования** (если есть)
- 3 Открытый больничный лист.** На данное время происходит замена бумажных больничных листов – электронными. Этот момент следует уточнить в своей женской консультации и месте работы.
- 4 Обменная карта,** полученная в женской консультации в 30 недель. К ней стоит приложить все анализы, справки, обследования, которые вы прошли за 9 месяцев. Обязательны свежие анализы на вирусы гепатита, RW, ВИЧ-инфекцию, общий анализ мочи, клинический анализ крови, коагулограмма. Все остальное зависит от показаний и состояния здоровья женщины.
- 5 Родовой сертификат**
- 6 Если вы планируете платные роды,** то возите с собой **договор на индивидуальное принятие родов.**

*Все документы желательно сложить в отдельную папку и постоянно носить с собой, даже если состояние здоровья и самочувствие – превосходные!*

## Собираем сумки в роддом

**Целесообразно разделить вещи на несколько периодов:**

- в предродовой зал
- в послеродовое отделение
- на выписку

Брать с собой все три пакета сразу не стоит, лучше попросите родных или знакомых привезти вам все необходимое после рождения ребёнка.



## Сумка в предродовое отделение

- Папка с документами
- Мобильный телефон и зарядное устройство
- Моющиеся тапочки, хлопковые носки
- Бутылка негазированной воды по 500 мл (лучше взять пару штук)
- Компрессионные чулки или эластичные бинты (по рекомендации врача)
- Небольшой перекус. Возможно, что роды затянутся на продолжительное время.
- Вещи для малыша в родильное отделение.  
Если в вашем родильном доме можно взять для малыша свои вещи, то следует заранее подготовить подгузник и одежду (шапочку, носочки, боди).





## Сумка в послеродовое отделение

### Для мамы:

- **Урологические прокладки** (специальные для послеродового периода). При замене прокладок каждые три часа на стандартные три дня пребывания в роддоме вам понадобится примерно 24 прокладки.
- **Сетчатые, одноразовые трусики** (3-5 штук).

Послеродовой бюстгальтер, крем для сосков, одноразовые вкладыши для груди.

Гель для подмывания малыша (можно использовать как мыло для рук).

- **Влажная туалетная бумага, одноразовые покрытия для унитаза**
- **Полотенца:** одно для лица и рук, второе – для тела.
- **Чашка, тарелка, ложка.**
- **Одежда** (по необходимости): послеродовой бандаж, ночная рубашка, халат, носки.
- **Пакеты для мусора.**

### Для малыша:

- **Подгузники** (упаковка 25-30 штук на 3-4 дня)
- **Влажные салфетки**
- **Крем под подгузник**
- **Одноразовые, впитывающие пелёнки**
- **Бутылочка и пустышка** (на всякий случай)
- **Одежда:** комбинезоны-слипы (боди, ползунки или распашонки, если вы планируете пеленать малыша) – 4-5 штук, шапочки – 2-3 штуки, носочки – 2-3 пары



### Косметичка для мамы со всем необходимым:

- Шампунь
- Гель для душа
- Ватные диски, ватные палочки
- Крем для лица и рук
- Расчёска
- Зубная щетка, паста
- Гигиеническая помада
- Антиперспирант без запаха

*Важно, чтобы все вещи для новорожденных были изготовлены из натуральных материалов. Предварительно необходимо постирать их, прогладить с обеих сторон и собрать в пакет или прозрачную сумочку.*



## Сумка на выписку

Эти вещи стоит приготовить заранее, и попросить привезти их накануне выписки.

### Что понадобится маме:

- Одежда и обувь по сезону
- Косметика, если вы планируете фотосессию при выписке



*Ну и конечно, не забудьте взять витаминно-минеральный комплекс с оптимальным составом и ключевыми микронутриентами для себя и будущего малыша – «Витажиналь». Пусть ваш малыш получает все необходимые для полноценного роста и развития микронутриенты с первых часов жизни!*

### Что понадобится ребёнку:

- Боди/комбинезон/костюмчик
- Чепчик
- Носочки
- Шапочка (легкая или теплая в зависимости от погоды)
- Конверт (легкий или теплый в зависимости от погоды)
- Автомобильное кресло (если заказываете такси, обязательно убедитесь, что оно там будет)

Перед тем как вы отправитесь на встречу с близкими, вам должны выдать все документы. Обязательно проверьте правильность оформления документов:

- **Справка о рождении** (вашего малыша регистрируют в ЗАГСе на основании именно этой справки).
- **Детская и материнская часть обменной карты.** Детскую часть вы потом отдадите в детскую поликлинику, а материнскую часть – своему врачу в женской консультации.
- **Прочие документы** (если такие будут): часть родового сертификата, остающаяся у женщины; экземпляр полиса добровольного медицинского страхования, заключённого контракта (договора) по родовспоможению и т. п. Эти документы подтверждают факт оказания вам медицинской помощи и услуг и могут пригодиться в дальнейшем при возникших осложнениях.