

Что положить в сумку в роддом

Чек-лист Тинькофф Журнала для будущих родителей

- Документы.** С собой нужен паспорт, полис ОМС, СНИЛС, обменная карта, контракт на роды, если он есть. Самое важное — обменная карта: без нее могут положить только в инфекционное отделение
- Моющиеся тапочки, компрессионные чулки, зарядка для телефона и вода.** Этот комплект понадобится в родовом зале, где женщина будет пережидать схватки и потуги. Все остальное дадут на месте. Нужную степень компрессии чулок уточните на плановом приеме гинеколога
- Средства гигиены для мамы.** После родов понадобятся одноразовые послеродовые трусы и прокладки, лактационные вкладыши и влажная туалетная бумага — из расчета на 3—5 дней. А еще — все необходимое в обычной жизни: зубная паста, зубная щетка, мочалка, мыло, шампунь, расческа и полотенце
- Средства гигиены для ребенка.** Малышу нужны будут подгузники размера S, около 20—30 штук, большая пачка влажных салфеток для новорожденных — без спирта и отдушек — и гипоаллергенное мыло
- Аптечка.** Заживляющий крем поможет справиться с опрелостями у малыша и залечить ранки на сосках матери: они могут появиться, пока малыш будет приспосабливаться к груди матери. Если есть хронические заболевания, возьмите с собой все, что нужно
- Посуда.** Уточните в роддоме, какой комплект посуды нужен с собой: в одних роддомах просят принести тарелку, чашку, ложку и вилку, а в других предоставляют все необходимое для питания
- Развлечения.** Пока ребенок спит, может захотеться отвлечься. Подготовьте все необходимое: книги, наушники, гаджеты с зарядными устройствами
- Одежда для мамы.** После родов женщину часто будут осматривать врачи, поэтому берите одежду, в которой легко оголить живот, грудь и промежность. Еще понадобится бюстгальтер для кормления
- Одежда для малыша.** В некоторых роддомах одежду для малышей предоставляют, но если нет, с собой понадобятся боди и слипы. Младенцы могут пачкаться чаще, чем кажется, поэтому возьмите одежду с запасом
- Одежда на выписку.** Живот не исчезнет сразу после родов — на выписку можно подготовить ту же одежду, которую мама носила во время беременности. Вещи для ребенка зависят от сезона: жарким летом будет достаточно хлопкового слипа, в прохладную погоду понадобится еще флисовый комбинезон, а в холода — утепленный конверт