

# НА РОДЫ

## Для мамы и папы на роды:

- 1. Обменная карта (в ней должна быть внесена и флюорография мужа)
- 2. Паспорт.
- 3. Мобильный телефон, зарядное устройство, фотоаппарат.
- 4. Устройство для воспроизведения музыки (если это помогает тебе расслабиться).
- 5. Тапочки (себе и мужу).
- 6. Халат (лучше иметь про запас ещё один чистый).
- 7. Чистая футболка мужу.
- 8. Ночная рубашка на пуговицах или специальная для кормления (не длинная!) – **2 шт.** (дома иметь ещё запасную).
- 9. Носки – **2 пары.**
- 10. Компрессионные чулки (штука хорошая, но я не пользовалась. Если есть предрасположенность к варикозу, то обязательно брать!).
- 11. Бюстгальтер для грудного вскармливания – **2 шт.**
- 12. Комплект постельного белья – **2 шт.**
- 13. Прокладки послеродовые гигиенические (лучше именно послеродовые, а не для сна и т.д.).
- 14. Комплект хирургический №4 (для совместных родов) – для мужа.
- 15. Пелёнки одноразовые впитывающие – **не менее 10 шт.**, размер лучше 60\*90, в крайнем случае 60\*60.
- 16. Кольцо гигиеническое для унитаза, **10 шт.** – **2 упаковки** (ну не могу я сидеть на общественном унитазе :)).
- 17. Полотенца одноразовые кухонные – **2 упаковки.**
- 18. Туалетная бумага.
- 19. Полотенце (если планируешь лезть в джакузи :) в некоторых родовых есть).
- 20. Бананы, орехи, сухофрукты – в общем, что-то пожевать для себя и мужа, если вдруг роды затянутся.
- 21. Бутылка негазированной воды.

**Для мамы и папы на роды (продолжение):**

- 22. Увлажняющая губная помада (из- за разных техник дыхания губы могут сохнуть и трескаться).

# ПОСЛЕ РОДОВ

## Для мамы после родов:

- 1. Гель для душа без резкого запаха (малыш успокаивается, когда чувствует запах мамы. Если мама пахнет «не собой», то ребёночек будет нервничать, переживать и вести себя беспокойно, потеряв чувство защищённости).
- 2. Шампунь (если думаешь, что успеешь помыть голову в роддоме).
- 3. Расчёска.
- 4. Полотенце банное + можно полотенце для рук.
- 5. Жидкое мыло без запаха для мытья рук.
- 6. Чашка, ложка, тарелка, бумажные салфетки (можно несколько наборов разовой посуды , так как мыть посуду особо некогда).
- 7. Одноразовая скатерть на стол.
- 8. Зубная паста, зубная щётка.
- 9. Трусы одноразовые медицинские – 2 упаковки. (Запачкались кровью – сняла и выбросила. Они удобные и не жаркие).
- 10. Лактационные вкладыши.
- 11. Пакеты для мусора маленькие с затяжками. (Мусора получается много, а меняют пакет 1 раз в сутки.).
- 12. Еда, которая совместима с грудным вскармливанием. (Кормят в роддоме не особо :) )
- 13. Влажные салфетки для интимной гигиены. (Очень нужная вещь! Спасает от непредвиденных «аварий», когда побежать в душ нет возможности).
- 14. Блокнот, ручка.
- 15. Для родственников целесообразно заранее купить «наборы посетителя» и бахилы, чтобы потом не переплачивать за них.

# ДЛЯ МАЛЫША

## Вещи для малыша:

- 1. Подгузники. В роддом лучше брать одноразовые, даже если дальше планируешь пользоваться многоразовыми.
- 2. Влажные салфетки.
- 3. Пелёнки одноразовые впитывающие.
- 4. Палочки для ушей детские с ограничителем.
- 5. Клизма стерильная с мягким наконечником (самая маленькая).
- 6. Вата.
- 7. Крем детский под подгузник (если планируешь пользоваться; это совсем не обязательно).
- 8. Шапочка – **2 шт.**
- 9. Носочки – **2 пары.**
- 10. Пелёнки фланелевые – **3 шт.**
- 11. Пелёнки х/б – **3 шт.** (пелёнки нужны, даже если не планируешь пеленать малыша – можно стелить на свою постель для совместного сна, можно вытирать попу малыша после подмывания, стелить на пеленальный стол, стелить в люльку и т.д.)
- 12. Боди с коротким и длинным рукавом **2-3 шт.**
- 13. Человечки тоненькие трикотажные **2-3 шт.**
- 14. Человечки велюровые **2-3 шт.**
- 15. Человечки тёплые флисовые (в холодное время года).
- 16. Плед или детское одеяло.
- 17. Электронный термометр.

# ВЫПИСКА ДЛЯ МАМЫ

## На выписку для мамы:

**Мужу или другим близким необходимо показать эти вещи ещё до отъезда в роддом. Лучше собрать их в сумку самой или, если вещи мнутся – сложить в одном месте.**

- 1. Вещи по сезону подбери заранее. Они должны быть меньше по размеру, чем во время беременности, но больше, чем до беременности. Лучше выбрать что-то свободное (+-2 размера не заметно), не обтягивающее (животик ещё выглядит не очень), удобное (ведь

**На выписку для мамы (продолжение):**

придётся ехать в машине) и элегантное (тебе захочется сделать фото на память). Желательно, чтобы это была одежда для кормящих. Ребёнок может захотеть есть «в процессе транспортировки» :) или просто испугаться первого выхода «в свет» — и тогда проще открыть клапан удобной майки и приложить малыша к груди.

- 2. Бюстгальтер для кормящих, трусы.
- 3. Обувь на низком ходу (лучше не рисковать с каблуками — ведь на руках малыш!).

**ВЫПИСКА ДЛЯ МАЛЫША****На выписку для малыша:****Теплое время года:**

- 1. Красивый человечек.
- 2. Лёгкая шапочка.
- 3. Носочки.
- 4. Лёгкий красивый плед или конверт (Учти — если предстоит поездка в машине, то конверт не подходит для детского кресла).

**Холодное время года:**

- 1. Бодик с коротким рукавом.
- 2. Человечек х/б или велюр.
- 3. Носочки.
- 4. Человечек флисовый (или другой утеплённый).
- 5. Тёплые пинетки.
- 6. Лёгкая шапочка.
- 7. Тёплая шапочка.
- 8. Тёплый уличный комбинезон или конверт. (Учти — если предстоит поездка в машине, то конверт не подходит для детского кресла).