

По рекомендации акушеров-гинекологов на 31-32 неделе беременности следует заранее начать собирать вещи с собой в роддом, а также на случай преждевременных родов.

Да, получается заранее, но подготовка к родам без спешки позволит ничего не забыть. Лучше это сделать будущей маме самой, пусть не без участия родственников, но это способствует подготовить себя морально к появлению ребенка.

### **Подготовку вещей в роддом нужно начать со списка.**

*Не стоит слишком сильно увлекаться дополнением к нему вещей «на всякий случай», потому что взятое с собой нужно будет разместить в ограниченном пространстве тумбочки и под кроватью в палате. Если что-то дополнительно потребуется, всегда родственники могут привезти, и Вам не придется выслушивать «добрые слова» от санитарок, безуспешно пытающихся вымыть пол под кроватью.*

Перейдем к тому, что же нужно и действительно пригодится с собой в роддоме.

### **ДОКУМЕНТЫ:**

#### **Медицинские документы:**

- Обменную карту, выданную по месту диспансерного наблюдения (в женской консультации).
- Заключения специалистов ультразвуковой диагностики с копией протоколов УЗИ.
- Выписки из историй болезни, в случае нахождения беременной на стационарном лечении в период течения настоящей беременности.
- При предшествующем родоразрешении путем операции кесарева сечения - выписку о предшествующем родоразрешении, с указанием вида проведенного кесарева сечения, осложнений в послеоперационном периоде.

#### **Гражданские документы:**

- Паспорт;
- СНИЛС;
- Страховой медицинский полис обязательного медицинского страхования (полис ОМС);
- Направление на плановую госпитализацию, выданную врачом женской консультации, соответствующей формы.
- Договор на оказание платных медицинских услуг, если таковой был заключен ранее.
- Документы, необходимые для получения комплекта «Подарок новорожденному»:

Копия паспорта (1 страницу паспорта с фотографией, страницу с отметкой регистрации по месту жительства);

Бланки (можно скачать по адресу: <http://rd3.medkhv.ru/index.php/pazientu/aktsiya-podarok-novorozhdennomu>"):

Заявление на выдачу комплекта «Подарок новорожденному»;

[Согласие на обработку персональных данных](#)

[Согласие на распространение персональных данных лицам, осуществляющим выдачу комплектов для новорожденных](#)

**После 34-35 недели все документы желательно сложить в отдельную папку, положить на видном месте, чтобы всегда были под рукой.**

### **ВЕЩИ:**

#### **СУМКА В РОДДОМ**

Тканевые сумки, рюкзаки **ЗАПРЕЩЕНЫ** санитарно-эпидемиологическими нормами. Подойдут пакеты, **но удобнее всего прозрачные сумки ПВХ**, напоминающие упаковку, в которую укладывают подушки или одеяла в магазинах постельного белья.

## Для мамы:

### Одежда:

- **Сланцы (новые) либо новые моющиеся тапочки из вспененного материала.**
- **Халат.** Выбирайте удобный, в соответствии с текущим временем года и наличием отопления в роддоме.
- **Сорочка.** В родильном доме на роды выдают сорочку из хлопчатобумажного материала (бязь) или одноразовую.
- **Носкихлопчатобумажные.** Они пригодятся в палате и в родзале, обычно схватки могут сопровождаться ознобом.
- **.Нательное нижнее белье:**
- **Бюстгальтер для кормления** с широкими лямками и хорошей поддержкой (размер подбирайте с учетом того, что после родов грудь увеличится).
- **Послеродовые одноразовые трусики**(кровянистые послеродовые выделения (лохии) будут довольно обильными после рождения ребенка. Несмотря на прокладки, белье испачкается, так что проще обзавестись одноразовыми трусиками, а не отстирывать потом обычные). Трусики изготовлены из дышащей сетчатой ткани, которая плотно прилегает к телу, фиксируя прокладку, но при этом не раздражает швы, что способствует их скорейшему заживлению.
- **Простые хлопчатобумажные трусикина** период, когда выделений станет меньше.

### Предметы гигиены:

- **Прокладки гигиенические для послеродового периода.** Они впитывают больше, чем обычные. Упаковки из 10 штук должно хватить. Их нужно использовать первые дни во время активных выделений.
- **Упаковка стерильных послеродовых прокладок.** Пригодятся на первый день после родов, то есть в то время, когда стерильность просто необходима, и они обеспечат защиту от инфекции.
- **Прокладки для груди одноразовые.**Должны быть, хотя у некоторых молодых мам молоко прибывает только через 3-4 дня, и можно не бояться протекания. Пусть немного позже, но в любом случае потребуются. Есть классические прокладки с впитывающим слоем из расщепленной целлюлозы. Есть с абсорбирующими гелиевыми гранулами, такие имеют более высокую абсорбирующую способность, то есть лучше справляются с высокой протекаемостью.
- **Влажная туалетная бумага.**В послеродовый период она более бережна для похода в туалет.
- **Мочалка** (желательно из сетчатого материала) – понадобится в предродовом периоде и в 1м периоде родов.
- **Зубная паста, щетка, мыло, шампунь и пр.,** то, что вам нужно для ухода за собой: Можно брать все, что пожелаете, но стараться приобрести пробники или дорожные версии, чтобы не тащить в родильный дом целые пакеты косметики.

## ДЛЯ РЕБЕНКА :

### Основные вещи для гигиены и кормления ребенка:

- **Подгузники для новорожденных**3-5 кг или из расчета минимум 6 штук в день на 4-5 дней пребывания в роддоме.
- **Влажные салфетки без отдушки.**Минимум 50 штук в пачке, лучше больше.
- **Детский крем под подгузник.** Достаточно небольшой тубы на 50 мл (детский крем «Лисичка» либо иной крем по Вашим предпочтениям).
- **Детское жидкое мыло** по Вашим предпочтениям.

- **Масло для новорожденных** по Вашим предпочтениям.
- **Крем под подгузник.** Достаточно небольшой упаковки (обычно идут в пластиковой тубе) на 50 мл.
- **Соски резиновые на бутылочку** для кормления – 3 штуки.

### **Одежда для ребенка**

- **Чепчик для новорожденного.** По 2-3 пары тонких и теплых.
- **Носочки для новорожденных и варежек «анти-царапок» на ручки.** По 2-3 пары.
- **Боди или нательные комбинезоны** в зависимости от времени года и температуры воздуха в палате

### **ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ**

- Бутылка не газированной воды емкостью 0,5 л.
- Печенье для перекуса.
- Тарелка, чашка, ложка.
- Одноразовые покрытия на унитаз.
- Нутриционные смеси (так называемые нутридринки) - это жидкая форма питательной сбалансированной смеси для лечебного питания (по аналогии со спортивным питанием). Это питание поможет поддержать ваши силы в родах. Желательно брать с собой маленькие упаковки по 100 – 200 мл в количестве 2 – 3 штуки.

### **ПАКЕТ НОВОРОЖДЕННОГО НА ВЫПИСКУ:**

**Внимание!!!!!!!!!!!!!!**

**На выписку следует приготовить пакет и оставить его дома!!!!!!!!!!!! Ваш муж или родственники (друзья, встречающие) принесут его в день выписки и передадут его непосредственно в выписную комнату.**

### **В пакет на выписку нужно положить:**

- Одежду, обувь для мамы.
- Костюмчик (комбинезон) и конверт или одеяло для новорожденного
- Шапочку для новорожденного по сезону. Зимой – теплая шапочка.
- Памперс для новорожденного.
  - Пустышка стерильная для новорожденного.

### **НЕ СТОИТ БРАТЬ С СОБОЙ В РОДДОМ**

**Электрический чайник, молокоотсосы (они обычно запрещены в роддомах).  
В случае потребности Ваш муж или родственники могут принести Вам молокоотсос позже.**