

Чеклист: подготовка к комфортным родам

Документы (собрать в одну папку заранее)

- Паспорт (оригинал и копии)
- Полис ОМС
- СНИЛС
- Обменная карта (весь срок беременности)
- Родовой сертификат
- Контракт на роды (если заключали)
- Результаты анализов и УЗИ (свежие, не старше 1 месяца)
- Справка о прививках (при необходимости)

Вещи для мамы в роддом

В приёмное отделение и родзал

- Халат лёгкий или рубашка для родов
- Ночная сорочка с широким вырезом (для кормления)
- Халат или большая футболка
- Носки нескользящие (2 пары)
- Тапочки моющиеся (резиновые шлёпанцы)
- Вода без газа (1,5 литра)
- Перекус (бананы, галеты, шоколад)
- Туалетная бумага (2 упаковки)
- Влажные салфетки
- Одноразовые пелёнки (2 упаковки)
- Мобильный телефон и зарядка
- Наушники (для расслабления в схватках)
- Мячик для фитнеса (если разрешено)
- Массажёр для спины или теннисные мячики

В послеродовое отделение

- Прокладки послеродовые (2 упаковки, 6-8 штук в день)
- Трубки послеродовые одноразовые или хлопковые (10 штук)

- Бюстгальтер для кормления (2 штуки)
- Прокладки для груди (1 упаковка)
- Крем для сосков с ланолином
- Средство для интимной гигиены без отдушек
- Расчёска, зубная щётка, паста
- Полотенце для тела и лица
- Одежда для сна (2 комплекта)
- Посуда: кружка, ложка, тарелка
- Пакеты для грязного белья

Вещи для малыша

- Подгузники для новорождённых (1 упаковка, 2-5 размер)
- Пелёнки тонкие (5 штук)
- Пелёнки фланелевые (3 штуки)
- Боди с коротким рукавом (3 штуки)
- Боди с длинным рукавом (2 штуки)
- Слипы (комбинезоны) (3 штуки)
- Шапочка тонкая (2 штуки)
- Носочки (3 пары)
- Царапки (защита на ручки)
- Детское мыло жидкое
- Крем под подгузник
- Ватные диски
- Ватные палочки с ограничителем
- Одноразовые пелёнки маленькие (10 штук)
- Пустышка (по желанию)
- Бутылочка с водой (на случай докорма)

Аптечка

- Зелёнка или йод (в карандаше)
- Перекись водорода
- Хлоргексидин

- Пластыри (разные размеры)
- Бинт стерильный
- Вата
- Жаропонижающее (парацетамол, разрешённое при ГВ)
- Средство от боли в животе (смекта, эспумизан)
- Градусник электронный
- Ножницы маникюрные детские

Для выписки

Для мамы

- Одежда по сезону (свободная, не давящая на живот)
- Нижнее бельё
- Косметичка (минимум)
- Обувь удобная

Для малыша

- Конверт на выписку или одеяло
- Костюмчик праздничный
- Шапочка и чепчик
- Плед по сезону
- Ленточка или бант (по желанию)

Что подготовить дома заранее

- Детская кроватка с матрасом
- Пеленальный столик или комод
- Ванночка для купания
- Кокон или гнездышко для сна
- Радионяня (по желанию)
- Увлажнитель воздуха
- Термометр комнатный
- Запас подгузников на первые 2 недели
- Запас средств гигиены

- Заморозить готовые блюда (супы, котлеты) на первые дни
- Обсудить помощь от близких (кто приедет, когда)

Психологическая подготовка

- Выбран роддом и врач (если возможно)
- Пройдены курсы для беременных
- Изучены техники дыхания в схватках
- Составлен план родов (обсуждён с врачом)
- Обсуждён вопрос обезболивания
- Подготовлена музыка для расслабления
- Настроен позитивный лад

Полезные мелочи

- Список контактов (муж, родственники, врач, роддом)
- Наличные деньги (на мелкие расходы)
- Ручка и блокнот (записывать вопросы врачу)
- Книга или журнал (для ожидания)
- Подушка для кормления (можно купить позже)
- Слингокуртка или слинг (на будущее)

Важные рекомендации

- Соберите сумки заранее (на 36-37 неделе)
- Разложите вещи по пакетам с подписями (приёмное отделение, родзал, послеродовое)
- Объясните близким, что и где лежит
- Оставьте список вещей, которые нужно довести позже
- Проверьте, все ли документы на месте, за неделю до ПДР

Совет: не пытайтесь купить всё сразу и в идеальном виде. Главное — необходимое для роддома и первые недели дома. Остальное можно докупить позже, когда станет понятно, что действительно нужно именно вам и вашему малышу. Комфортные роды — это не только вещи, но и спокойствие, уверенность и поддержка близких.