ЧЕК-ЛИСТ

Моя сумка в роддом

На момент начала схваток хорошо иметь уже собранную сумку для роддома. Лучше всего на всякий случай собрать вещи на несколько дней пребывания в клинике – даже если вы планируете амбулаторные или домашние роды.



Важное на роды

- ◯ Удобная одежда и 1–2 длинные футболки, чтобы можно было переодеться
- ◯ Удобные домашние тапочки, которые легко обуваются
- ◯ Теплые носки и удобная кофта или свитер (многие женщины мерзнут, особенно на поздних этапах родов)
- ◯ Бальзам для губ, при необходимости, массажное масло и/или эссенция для ванн
- ◯ Любимая музыка, чтобы отвлечься и расслабиться
- ◯ Заколки, резинки или ленты для волос (чтобы собрать волосы во время родов)
- ◯ Мобильный телефон/смартфон (с зарядным устройством, чтобы держать его наготове для первых фото малыша и отправки сообщений родным и близким)
- ◯ При наличии ограничений по здоровью: вспомогательные средства (например, костыли, очки, слуховой аппарат и др.) и медикаменты, которые вы принимаете
- ◯ Продукты питания: в родильном отделении, как правило, есть вода и другие холодные и горячие напитки, часто в том числе и для сопровождающих лиц. Поскольку роды чаще всего длятся продолжительное время, имеет смысл взять с собой питательные снеки, как, например, батончики мюсли или фрукты, в том числе и для сопровождающих лиц.

На время пребывания в клинике

- ◯ Удобная одежда и/или пижама/ночная сорочка
- ◯ Кофточки, которые удобны для кормления грудью, или широкие футболки
- ◯ Банный халат или вязаная кофта или толстовка
- ◯ Бюстгальтер для кормящих мам (на два размера чашечек больше, чем во время беременности)

www.familienplanung.de | © BIÖG | По состоянию на октябрь 2023 года

- ◯ Вкладыши в бюстгальтер для кормящих мам
- ◯ Несколько стойких к кипячению хлопчатобумажных или одноразовых трусов
- ◯ Послеродовые впитывающие прокладки (не тампоны!)
- ◯ Полотенца, мочалка для душа
- ◯ Предметы личной гигиены
- ◯ Широкая одежда для возвращения домой (то, что носили примерно на 6-м месяце беременности)
- ◯ Книги, журналы
- ◯ Мелкие деньги на напитки в автомате и оплату парковки

Для новорожденного

Клиники предоставляют одежду и подгузники для новорожденного, поэтому важно взять с собой только всё необходимое на дорогу домой. Новую одежду для малыша лучше всего заранее постирать.

- ◯ Боди (размеры от 56 до 62)
- ◯ Подгузники
- ◯ Ползунки или штанишки и кофточка
- ◯ Курточка, шапочка
- ◯ Плед для ребенка
- ◯ Если вы возвращаетесь домой на автомобиле: автокресло / переносная люлька с необходимым оснащением для ребенка
- ◯ Если вы пойдете пешком: детская коляска или слинг

Необходимые документы

- ◯ Удостоверение личности
- ◯ Обменная карта беременной/материнский паспорт
- ◯ Семейная книга или свидетельство о браке или свидетельство о рождении матери, если она не состоит в браке
- ◯ Карта медицинского страхования

www.familienplanung.de | © BIÖG | По состоянию на октябрь 2023 года