КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК

Моя сумка у пологовий будинок

Коли починаються перейми, бажано, щоб напоготові вже була сумка у пологовий будинок. Краще, якщо задля впевненості ви спакуєте все необхідне на пару днів перебування у клініці — навіть тоді, коли плануєте амбулаторні або домашні пологи.



Корисне для пологів

- ◯ Зручний одяг і одна-дві довгі футболки на заміну
- ◯ Капці, які легко вдягати
- ◯ Теплі шкарпетки та зручна кофта або светрик (багато жінок мерзнуть, особливо на останніх стадіях пологів)
- ◯ Бальзам для губ, можливо, масажна олія та/або есенція для ванн
- ◯ Улюблена музика для відволікання та зняття напруги
- ◯ Шпильки для волосся, резинки для волосся або обруч для волосся (щоб під час пологів волосся не потрапляло на обличчя)
- ◯ Смартфон / мобільний телефон (із зарядним пристроєм, щоб він був готовим для перших фото дитини та для повідомлень рідним і друзям)
- ◯ У разі обмежень за станом здоров'я: допоміжні засоби (наприклад, «ходунки», окуляри, слуховий апарат тощо) та ліки, які вам потрібні
- ◯ Харчування: у пологовій палаті зазвичай доступні вода та інші холодні, а також теплі напої, часто навіть для особи, яка супроводжує породіллю. Оскільки нерідко пологи затягуються, доречно взяти з собою фрукти або калорійний перекус на кшталт пресованих мюслів, зокрема для особи, яка вас супроводжуватиме.

Для перебування у клініці

- ◯ Зручний одяг та/або піжами / нічні сорочки
- ◯ Одяг із верхньою частиною, яку зручно відкривати для годування грудьми, або просторі футболки
- ◯ Купальний халат, а також джемпер або олімпійка

www.familienplanung.de | © BIÖG | Станом на: жовтень 2023 р.

- ◯ Бюстгальтер для годування (з чашками на два розміри більше, ніж під час вагітності)
- ◯ Прокладки для грудей
- ◯ Кілька стійких до кип'ятіння бавовняних трусиків або одноразових трусиків
- ◯ Гігієнічні прокладки з підвищеною здатністю до вбирання (не тампони!)
- ◯ Рушники, мочалки
- ◯ Предмети особистої гігієни
- ◯ Просторий одяг для повернення додому (щось, що підходило приблизно на 6-му місяці)
- ◯ Книги, журнали
- ◯ Дрібні гроші, наприклад, для автоматів із напоями або паркоматів

Для новонароджених

У клініках надають одяг і підгузки для новонароджених, тому з собою потрібно взяти лише все необхідне для повернення додому. Новий дитячий одяг краще заздалегідь випрати.

- ◯ Боді для новонароджених (розміри 56–62)
- ◯ Підгузки
- ◯ Повзунки або трусики та верхня частина
- ◯ Куртка, шапка
- ◯ Дитяча ковдра
- ◯ Якщо ви їдете додому автомобілем: автомобільне крісло / переносна колиска з необхідним устаткуванням для новонароджених
- ◯ Якщо йдете пішки: дитячий візок або слінг

Необхідні документи

- ◯ Посвідчення особи
- ◯ Паспорт матері
- ◯ Сімейна книга або свідоцтво про шлюб чи свідоцтво про народження матері, якщо вона незаміжня
- ◯ Поліс медичного страхування від медичної каси