

БЕРЕМЕННОСТЬ

Чек-лист: собрать сумку в роддом

Что положить в сумку для роддома: для мамы, для малыша, для документов.

Документы (готовы к 35–36 неделе)



ЧЕК-ЛИСТ

Документы (готовы к 35–36 неделе)

- Паспорт
- Полис ОМС или ДМС
- СНИЛС
- Обменная карта
- Результаты госпитального комплекса
- Родовой сертификат (если есть)
- Контракт с роддомом (если платный)

Для мамы в родильный зал



ЧЕК-ЛИСТ

Для мамы в родильный зал

- Рубашка для родов (по правилам роддома)
- Носки (не тёплые, не шерстяные – будет жарко)
- Моющиеся тапочки
- Вода без газа
- Влажные салфетки
- Платочек для волос
- Гигиеническая помада

Для мамы в послеродовое отделение



ЧЕК-ЛИСТ

Для мамы в послеродовое отделение

- Халат, 2–3 ночные рубашки (с пуговицами спереди для грудного кормления)
- Послеродовые трусы (одноразовые или большие обычные)
- Бюстгальтер для кормления
- Прокладки послеродовые
- Прокладки для груди
- Зубная паста, щётка, мыло, шампунь, полотенце
- Крем для сосков (ланолин)
- Зарядка для телефона

Для малыша



ЧЕК-ЛИСТ

Для малыша

- Памперсы (размер 1, 1 пачка)
- Влажные салфетки для новорождённых
- Распашонки или бодики (2–3 штуки)
- Шапочки (1–2)
- Носочки
- Мягкое полотенце
- Крем под подгузник

На выписку



ЧЕК-ЛИСТ

На выписку

- Одежда малышу по сезону
- Конверт / одеяло
- Одежда маме (удобная, не тугая на животе)
- Зарядный автокресло, если везёте домой на машине

Для папы (при партнёрских родах)

ЧЕК-ЛИСТ

Для папы (при партнёрских родах)

- Сменная обувь
- Чистая одежда (обычно требуется спортивная)
- Результаты флюорографии и анализов (требуется роддом)

Когда собирать

К 35–36 неделе. Позже – может не хватить времени. Положите сумки с вещами в машину за день до выписки. Мужу объясните, где они лежат, и что делать, если уехать с ним не получится.



получится.

К какому врачу в третьем триместре

- **Акушер-гинеколог** — ведёт беременность на всех этапах, определяет сроки анализов и скринингов.
- **Женская консультация** — плановое наблюдение по ОМС.
- **Терапевт при беременности** — оценивает хронические заболевания и совместимость препаратов.

Что не стоит делать без врача

- Отменять назначенные препараты и витамины.
- Пить «для профилактики» БАДы и травы — часть из них противопоказана при беременности.
- Делать УЗИ «на память» чаще плановых сроков.

Дисклеймер

Рекомендации при беременности индивидуальны. Персональный план ведения составляет ваш акушер-гинеколог. Страница — справочный ориентир.



