

БЕРЕМЕННОСТЬ

Сумка в роддом: полный список

Исчерпывающий чек-лист для сумки в роддом: для мамы, малыша, документы, на выписку.

Общий принцип

Сумку собирают к 35–36 неделе. Обычно три пакета: один в родильный зал, один в послеродовое, один — на выписку.

Пакет 1: Родильный зал



ЧЕК-ЛИСТ

Пакет 1: Родильный зал

- Документы (отдельный файл): паспорт, полис, обменная карта, госпитальный комплекс
- Одноразовая ночнушка или футболка
- Моющиеся тапочки
- Носки
- Вода без газа (маленькая бутылка)
- Влажные салфетки
- Гигиеническая помада
- Телефон и зарядное устройство
- Резинка для волос

Пакет 2: Послеродовое отделение

Для мамы



ЧЕК-ЛИСТ

Для мамы

- Халат и 2–3 ночные рубашки (с пуговицами для кормления)
- Бюстгальтер для кормления – 2 штуки
- Послеродовые трусы (одноразовые 5–7 штук или большие обычные)
- Прокладки послеродовые – 2 пачки
- Прокладки для груди – 1 пачка
- Зубная щётка, паста, мыло, шампунь
- Расчёска, зеркало
- Крем для сосков (ланолин)
- Слабительные (обсудить с врачом)
- Полотенце – 2 штуки

Для малыша



ЧЕК-ЛИСТ

Для малыша

- Памперсы размер 1 – 1 пачка
- Влажные салфетки для новорождённых
- Распашонки или бодики – 3–5 штук
- Ползунки или комбинезоны – 3 штуки
- Шапочки – 2
- Носочки – 2 пары
- Пелёнки тонкие – 3 штуки
- Крем под подгузник

Пакет 3: На выписку



ЧЕК-ЛИСТ

Пакет 3: На выписку

- Одежда для мамы (удобная, без тугого пояса)
- Косметичка для макияжа (если хотите)
- Одежда для малыша по сезону
- Конверт или одеяло
- Автокресло 0+ в машине
- Ленточка или подарочная упаковка (традиция)

Для партнёра (если партнёрские роды)



ЧЕК-ЛИСТ

Для партнёра (если партнёрские роды)

- Сменная одежда и тапочки
- Документы (паспорт, флюорография, анализы)
- Еда для себя
- Телефон с зарядкой
- Камера (если хотите снимать)

Важные мелочи

ЧЕК-ЛИСТ

Важные мелочи

- Список экстренных контактов в кошельке
- Готовая сумка у двери
- Муж знает, где она лежит
- Автомобиль заправлен, маршрут известен



К какому врачу перед родами

- **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.

