

## ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В РОДДОМ

В роддом нужно взять только самое необходимое, при этом не забыть нужное. Вещи, необходимые для мам как после самостоятельных родов, так и после кесарева сечения:

1. Документы: паспорт, медицинский полис, СНИЛС, копия листка нетрудоспособности (если выдан декретный отпуск), направление врача и обменная карта беременной
2. Одежда: домашний халат, ночная рубашка или пижама, носки, моющиеся тапочки.
3. Предметы личной гигиены: полотенца (для рук и для душа), туалетные принадлежности (зубная паста, зубная щетка, мыло/средство для умывания, гель для душа, шампунь и т.д.), туалетная бумага, влажные салфетки
4. Одноразовые впитывающие пеленки (размеры 60х60 и 60х90см)
5. Послеродовые прокладки
6. Послеродовые гигиенические трусики, хлопчатобумажные трусики
7. Послеродовый бюстгальтер для кормления
8. Прокладки для груди
9. Послеродовый бандаж
10. Эластические чулки
11. Телефон и зарядное устройство
12. Личная посуда (кружка, тарелка, ложка)
13. В родильный зал – питьевая негазированная вода 0,5л, плитка темного шоколада

Для новорожденного:

1. Распашонки, ползунки, чепчики – по 5 штук
2. Носочки – 3 пары
3. Варежки-«царапки» - 1 пара
4. Влажные салфетки
5. Упаковка памперсов с 3,5кг
6. Крем под подгузник
7. Крем Бепантен