Подготовка к родам: список необходимых вещей

Mystatus24

14 Aug 2024

Подготовка к родам: список необходимых вещей

Подготовка к родам — это важный этап в жизни каждой женщины, требующий не только моральной, но и практической подготовки. Когда дата родов приближается, у многих будущих мам возникает множество вопросов: что взять с собой в роддом, какие вещи действительно понадобятся, а какие могут оказаться лишними? В этой статье мы подробно разберём, какие вещи стоит подготовить заранее, чтобы избежать лишних волнений в столь важный момент.

Mystatus24

Почему важно подготовиться к родам заранее

Роды — это событие, которое может произойти неожиданно, даже если предполагаемая дата ещё далеко. **Подготовка к родам** позволяет женщине чувствовать себя увереннее и спокойнее, зная, что всё необходимое уже собрано. Кроме того, заранее подготовленные вещи помогут избежать стресса и паники в последний момент, когда нужно будет срочно ехать в роддом.

Основные категории необходимых вещей

Для удобства все необходимые вещи можно разделить на несколько категорий: для мамы, для ребёнка, документы и дополнительные предметы. Каждый из этих разделов имеет свои особенности и требует тщательного подхода.

Вещи для мамы

Одежда для роддома

При выборе одежды для роддома стоит учитывать, что она должна быть удобной и функциональной. **Ночная рубашка или пижама** с застёжкой на груди будет удобна для кормления ребёнка. Также стоит взять с собой **халат** и несколько пар **тапочек** — как для палаты, так и для душа.

Средства гигиены

Средства гигиены — это неотъемлемая часть набора для родов. Важно взять с собой **послеродовые прокладки**, так как обычные гигиенические средства

могут не справиться с объёмом выделений. Также понадобятся **одноразовые трусики**, **гель для душа**, **шампунь**, **зубная паста** и **зубная щётка**. Не забудьте про **средства для ухода за лицом и телом**, ведь после родов особенно важно чувствовать себя комфортно и свежо.

Вещи для послеродового периода

Не стоит забывать и про вещи для послеродового периода. **Удобный бюстгальтер для кормления** поможет избежать дискомфорта, а **накладки на грудь** защитят одежду от молока. Также полезными будут **крем для сосков** и **послеродовой бандаж**.

Вещи для новорождённого

Одежда для малыша

Новорождённый требует особого внимания и заботы, поэтому стоит заранее подготовить для него все необходимые вещи. В первую очередь, это **боди**, **ползунки**, **носочки** и **шапочка**. Важно, чтобы одежда была из натуральных материалов и не сдавливала нежную кожу малыша.

Гигиенические средства

Для ухода за кожей новорождённого понадобятся **детский крем**, **салфетки**, **подгузники** и **ватные палочки**. Не забудьте также взять с собой **пелёнки** — как одноразовые, так и многоразовые. Они пригодятся для укутывания малыша и создания комфортных условий.

Предметы для кормления

Если вы планируете кормить грудью, то в принципе, дополнительных приспособлений может и не понадобиться. Однако многие мамы предпочитают иметь с собой **бутылочку** и **соску**, на случай, если понадобится докорм. Также стоит взять **нагрудник** и **пелёнку для кормления**, чтобы предотвратить загрязнение одежды.

Mystatus24

Документы и важные бумаги

Паспорт и медицинские документы

Важная часть подготовки к родам — это сбор всех необходимых документов. Первое, что нужно взять с собой, это **паспорт**, **полис ОМС** и **родовой сертификат**. Эти документы потребуются при поступлении в роддом. Также не забудьте про **обменную карту** и все заключения врачей, которые могут понадобиться медицинскому персоналу.

Деньги и договор с роддомом

Если вы планируете роды по договору, то не забудьте взять с собой **договор** и подтверждение оплаты. Также стоит иметь при себе определённую сумму наличных денег на случай, если понадобится что-то докупить или оплатить

дополнительные услуги.

Дополнительные предметы

Электроника и развлечения

Роды могут занять много времени, поэтому будет полезно взять с собой **телефон**, **зарядное устройство** и, возможно, **планшет** с книгами или фильмами, чтобы отвлечься и скоротать время. Некоторые мамы предпочитают слушать музыку или аудиокниги, поэтому наушники тоже будут не лишними.

Еда и напитки

Не все роддома предоставляют питание в первые часы после родов, поэтому стоит взять с собой **питьевую воду**, **сухофрукты**, **орехи** или **крекеры**. Эти продукты помогут восстановить силы после родов и поддержат уровень энергии, не перегружая желудок.

Что стоит оставить дома

Несмотря на обширный список вещей, некоторые предметы лучше оставить дома. Это касается **ювелирных изделий**, **дорогих аксессуаров** и **лишних вещей**, которые могут оказаться ненужными в роддоме. Также не стоит брать с собой большое количество косметики — в роддоме будет важнее комфорт, чем внешний вид.

Как правильно собрать сумку в роддом

Сбор сумки в роддом — это целая наука. Важно разделить все вещи на категории и разместить их в отдельных пакетах или сумках. Например, в одной сумке можно собрать всё для родов, в другой — для послеродового периода, а в третьей — вещи для новорождённого. Это позволит быстро найти нужную вещь в нужный момент.

Когда начинать готовиться к родам

Начинать подготовку к родам лучше всего за 2-3 месяца до предполагаемой даты. Это даст вам достаточно времени на обдумывание и покупку всех необходимых вещей. Кроме того, заранее собранная сумка обеспечит вам спокойствие и уверенность в том, что всё готово.

Mystatus24

Заключение

Подготовка к родам — это важный и ответственный процесс, который требует внимания к деталям. Заранее собранные вещи помогут вам чувствовать себя уверенно и спокойно, зная, что всё необходимое у вас под рукой. Не забудьте также о моральной подготовке — уверенность в своих силах и поддержка близких станут залогом успешных родов.

Часто задаваемые вопросы

1. Нужно ли брать с собой в роддом постельное бельё?

В большинстве роддомов предоставляют постельное бельё, но если вам так будет комфортнее, можно взять с собой свою подушку или одеяло.

2. Сколько пар одежды нужно для новорождённого?

Оптимально взять 2-3 комплекта одежды для малыша. Этого будет достаточно на первые дни, а при необходимости родственники смогут привезти дополнительные вещи.

3. Нужно ли брать с собой молокоотсос?

Молокоотсос может понадобиться не сразу, но если вы планируете пользоваться им, лучше взять с собой, чтобы не переживать потом о его покупке.

4. Какие подгузники выбрать для новорождённого?

Выбор подгузников — дело индивидуальное, но лучше остановиться на марке, которая подходит новорождённым, с учётом их веса и чувствительной кожи.

5. Можно ли использовать декоративную косметику в роддоме?

Использование декоративной косметики в роддоме не запрещено, но лучше ограничиться минимальным набором средств, так как роды и послеродовой период — это время, когда комфорт и естественность важнее всего.

Mystatus24