

Сумка в роддом: чек-лист с количеством для мамы и малыша

Разделите сумку на отдельные наборы для документов, мамы и ребенка. Приведенные ниже количества являются редакционным примером для первоначального пребывания в течение **1–2 дней**; это не медицинская норма, обязательный список покупок или требование, подходящее для всех больниц. Потребности меняются в зависимости от того, что предоставляет учреждение, продолжительности пребывания, погоды, плана кормления и количества младенцев. Подготовка запасного набора, который может принести близкий человек для дополнительных дней, может быть более практичной, чем наполнение большой сумки.

Документы и легкодоступные основные вещи

	Предмет	Начальное количество	Примечание
☐	Документы, необходимые для удостоверения личности и приема	1 папка	Уточните, нужны ли направление и страховой полис
☐	Записи о беременности и важные результаты анализов	1 комплект	Информация, запрошенная командой, и план родов
☐	Список лекарств и аллергий	1 список	Название, дозировка, последний прием; согласуйте лекарства с командой
☐	Телефон и зарядное устройство	1 комплект	Храните контактные номера также отдельно
☐	Очки или личные вспомогательные средства	Необходимый комплект	Средства, которые вы используете ежедневно

Последняя проверка: приоритет плану связи, а не сумке · Краткий ответ: небольшая основная сумка и отдельный запасной комплект

Сумка в роддом: чек-лист с количеством для мамы и малыша

Сколько и чего для мамы?

	Предмет	Начальное количество	Примечание
☐	Ночная рубашка	1–2 штуки	Свободная, мягкая; легко открывается для кормления
☐	Удобная повседневная одежда и одежда для выписки	3 смены	Не стесняющий размер, один для выписки
☐	Удобное нижнее белье	5–6 штук	Одноразовое или многоразовое, по вашему выбору
☐	Удобный бюстгальтер	2–3 штуки	По желанию, подходящий для кормления
☐	Послеродовые гигиенические прокладки	2 упаковки	Высокая впитываемость; проверьте количество в упаковке
☐	Тапочки и носки	1 пара тапочек, 2 пары носков	Нескользящие, удобные; спросите о правилах душа
☐	Полотенце	1–2 штуки	Может быть уменьшено, если учреждение предоставляет
☐	Гигиеническая сумка	1 небольшой комплект	Зубная щетка, паста, расческа и личные предметы первой необходимости

Последняя проверка: приоритет плану связи, а не сумке · Краткий ответ: небольшая основная сумка и отдельный запасной комплект

Сумка в роддом: чек-лист с количеством для мамы и малыша

Начальный комплект для малыша

	Предмет	Начальное количество	Примечание
☐	Хлопковое боди	3–4 штуки	Подходящий размер, легко открывается
☐	Комбинезон или удобная одежда для малыша	3–4 штуки	Запас на случай загрязнения
☐	Комплект для выписки	1 комплект	Подходит для погоды и транспорта
☐	Подгузники	1 небольшая упаковка, например 20–24 штук	Варьируется в зависимости от предоставления учреждением и пребывания
☐	Хлопковые или подходящие влажные салфетки	1 небольшой комплект	Соответствует правилам уборки учреждения
☐	Муслиновая или мягкая тканевая пеленка	2–3 штуки	По необходимости для чистоты и кормления
☐	Легкое одеяло для дороги	1 штука	Подходит для погоды, лицо и голова должны быть открыты
☐	Шапочка и носки для выхода на улицу	В зависимости от погоды 1 комплект	Снимайте лишние слои при входе в помещение

Одеяло, взятое для дороги, не означает, что нужно класть свободные одеяла, подушки и игрушки туда, где спит ребенок. Ребенок должен спать на спине, на твердом и ровном матрасе, в безопасном месте, где его лицо и голова не закрыты. Подушки, толстые одеяла, гнезда для сна, утяжеленные одеяла и мягкие бортики для кроватки не являются необходимыми вещами для ребенка в сумке в роддом. Не укутывайте ребенка слишком сильно.

Последняя проверка: приоритет плану связи, а не сумке · Краткий ответ: небольшая основная сумка и отдельный запасной комплект