**Что взять с собой в роддом?**

При себе необходимо иметь обменную карту, паспорт и полис медицинского страхования. В случае отсутствия обменной карты высока вероятность того, что вас направят в обсервационное отделение.

**Итак, что взять беременной в роддом на роды и послеродовой период:**

* Ночная рубашка и халат;
* Прокладки для послеродовых выделений;
* Мягкая туалетная бумага;
* Зубная щетка и зубная паста;
* Полотенце;
* Мыло, гель для душа, шампунь, гипоаллергенное средство для интимной гигиены;
* Специальные одноразовые или хлопчатобумажные трусы (3-5 штук);
* Бюстгальтер для кормления (1-2 штуки) и одноразовые вкладыши к нему;
* Крем «Д-Пантенол» или «Бепантен», который может пригодиться при трещинах сосков;
* Крем для лица, крем для рук, гигиеническая помада;
* Питьевая вода без газа;
* Посуда – кружка и ложка;
* Блокнот и ручка для записи важной информации;
* Компрессионные чулки или эластичные бинты(5 метров на каждую ногу);
* Резиновые тапочки;
* Одноразовый бритвенный станок;
* Телефон, зарядное устройство и гарнитуру (наушники).

**Список вещей в роддом ребенку:**

* Подгузники, размер 0 или 1 (2-5 кг или 3-6 кг). Одной упаковки из 28 штук обычно бывает достаточно;
* Детское мыло (жидкое или твердое, в мыльнице);
* Вата, ватные диски или ватные палочки с ограничителем, чтобы чистить нос и ушки малыша, смазывать пупочную ранку;
* Влажные салфетки, одноразовые платочки;
* Детский крем, крем под подгузник. Учитывайте, что любой, даже самый «гипоаллергенный» крем может не подойти ребенку – берите с собой маленькие упаковки;
* Пеленки в роддомах обычно выдают, но если вам хочется использовать свои, включите в список и этот пункт. Достаточно будет 2 хлопчатобумажных и 2 фланелевых, размера 60х90 см. Удобно, но дороговато использовать одноразовые впитывающие пеленки;
* Мягкое полотенце для малыша;
* Распашонки или, что еще лучше – кофточки с наружными швами и отворачивающимися рукавчиками (открытые-закрытые ручки). Количество должно соответствовать количеству дней, которое вы проведете в роддоме (чтобы ежедневно менять малышу одежду). Скорее всего, хватит 4-5 штук;
* Чепчики хлопчатобумажные 1 размера – 2 штуки.

**Мы рекомендуем следовать правилу «3 пакетов»:**

* 1 пакет должен содержать вещи, необходимые будущей маме и малышу в родильном отделении.
* 2 пакет включает в себя вещи на послеродовой период для мамы и новорожденного;
* 3 пакет включает в себя вещи на выписку для мамы и ребенка.

Первый и второй пакет необходимо взять в роддом с собой при появлении схваток. Поскольку продолжительность родов сложно предугадать, послеродовые вещи могут понадобиться уже через несколько часов после приезда в больницу. Третий пакет можно оставить дома и привезти непосредственно к выписке из роддома. Пакеты должны быть полиэтиленовые. Кожаные и матерчатые пакеты запрещены.

В целом можно взять все необходимые вещи, но с учетом тех ограничений и правил, которые сегодня существуют в государственных родильных домах:

1. Санитарно-эпидемиологическими нормами запрещено проносить в больницу кожаные и тканевые сумки. Вещи разрешается приносить исключительно в полиэтиленовых пакетах.
2. По объему вещи должны помещаться в прикроватной тумбочке. Их можно расположить и под кроватью, но это создаст дополнительные неудобства, как вам, так и персоналу больницы.
3. При партнерских родах необходимо предусмотреть одежду сопровождающего: тапочки, халат, бахилы, шапочку и чистую одноразовую одежду. Из документов потребуется предоставить паспорт и справку о сделанной флюорографии.

***Список подготовил врач акушер-гинеколог высшей категории*Арарат*Нахатаян***