Готовиться к поездке в роддом нужно заранее. Лучше всего собрать необходимые пакеты на 32-34 неделе беременности. Сложите необходимое в удобные и крепкие пакеты, т.к. сумки в послеродовой палате держать не разрешено.

Для документов рекомендуем вам завести специальную папку. В неё нужно положить паспорт, обменную карту, полис обязательного медицинского страхования, родовой сертификат.

**При поступлении в роддом необходимо иметь:**

— документы (смотри выше)

— тапочки, которые моются,

— халат

— бутылку воды

— еду для мужа (если рожаете вместе), например: питьевой йогурт или фрукты. Роды могут затянуться.

**В послеродовом отделении для мамы могут потребоваться:**

— прокладки (послеродовые или обычные) 2 пачки

— одноразовые трусы или обычные хлопчатобумажные

— крем против трещин сосков

— предметы личной гигиены (туалетная бумага, зубная паста, средства для ухода за кожей лица, расческа и т.д.)

Нужно взять все то, чем Вы привыкли пользоваться в обычной жизни. Предпочтительнее брать все в маленьких упаковках.

— халат и ночная рубашка, носки, бюстгальтер для кормления

— полотенце для тела и для рук

— послеродовый бандаж

— упаковка одноразовых вкладышей для бюстгальтера

— Необходимая посуда (чашка, ложка, вилка).

— книга или журнал, блокнот и ручка,

— мобильный телефон, зарядное устройство

— небольшой перекус, вроде солёного печенья, сушек, йогуртов (без добавок) и т.д. Естественно, йогурты Вы упаковываете непосредственно перед отъездом в роддом. После родов Вы, скорее всего, захотите кушать, а до завтрака, обеда или ужина может быть ещё далеко.

— фотоаппарат (первые фотографии крошки самые запоминающиеся)

— косметика (для выписки).

**Для малыша в послеродовом отделении пригодятся:**

— одноразовые подгузники для новорожденных (1 пачка);

— детский крем под подгузники; детские салфетки с пропиткой; детское мыло;

— можно взять детские вещи, если Вы не хотите пользоваться вещами роддома.

Вещи для выписки из роддома привозят Ваши близкие в день выписки. Маме в этот день лучше выбрать одежду, которую она носила во время беременности. Что Вам точно подойдет после родов, угадать сложно, поэтому одежда для беременных с регуляторами талии будет в самый раз. Имейте в виду, что кофта или блузка должны быть удобными для кормления, в случае, если малыш захочет есть по дороге домой. Обувь для мамы тоже должна быть удобной. Самое главное, чтобы Вы чувствовали себя в этой одежде комфортно. В этот день Вы должны выглядеть очень хорошо. Одежду Вы можете приготовить заранее, чтобы перед выпиской не рассказывать домочадцам, что именно Вам нужно.

**Примерный список одежды для выписки** может быть таким: одноразовый подгузник; боди или распашонка; комбинезончик или кофточка+ползунки; шапочка или чепчик; носки; одеяло с пододеяльником (или конверт на выписку, или конверт на молнии, трансформирующийся в одеяло); тонкая пеленка (ситцевая); тёплая пеленка (байковая), автокресло (категории 0+ с рождения).

Напомним, что автокресло можно взять во временное пользование в нашем *бесплатном* пункте проката. Наличие кресел и все детали проката можно уточнить в приёмной перинатального центра по телефонам 43-53-47, 43-56-21