***Выписка из роддома.Что нужно брать с собой.***

**

*Что нужно взять с собой в роддом?*

*Нужно ли заранее собирать сумку для роддома?*

*Когда лучше туда ложиться и когда оттуда выпишут?*

***Подобные вопросы****задавала себе любая будущая мама, особенно, если она ждет первенца. Ведь как пройдут роды, будет больно или нет, мы практически не можем предугадать, но вот подготовить все необходимое для пребывания в роддоме вы просто обязаны.*

***Стандартный список таких вещей****написать невозможно, так как все зависит от того, что роддом может вам предоставить.
Некоторые роддома предупреждают беременных, что необходимо принести с собой, другие выдают все свое.*

*Все вещи заранее соберите в отдельную сумку и отложите. Причем лучше сразу****соберите 2 сумки – одну для роддома, другую на выписку.*** *И эти сумки обязательно покажите папе или тому человеку, который передаст их вам в роддом. Еще лучше подпишите их****«В роддом» и «На выписку»****, чтобы в самый ответственный момент ничего не перепутать.*

*Начнем с перечисления того, что вы****всегда обязаны носить с собой с седьмого месяца беременности, когда роды могут начаться в любой момент:***

* *паспорт и его копия,*
* *полис медицинского страхования и пенсионное св-во ,*
* *родовый сертификат,*
* *обменная карта,*
* *все анализы и заключения врачей ,*
* *адрес и телефон роддома .*

***Сумка №1 «В роддом» .***

*Узнайте заранее в вашем роддоме, когда ее можно принести — сразу, когда вы поступили со схватками, или только на следующий день после родов.
Потому что иногда в государственных домах рожениц со схватками принимают только с документами и мобильным телефоном, одежду выдают.
А вещи для мамы и малыша принимают только после родов, когда определено, в какой палате вы будете лежать.
Если вы ложитесь в роддом заранее, то, конечно же, вещи нужно взять с собой сразу.*

***Итак, вещи для пребывания в роддоме:***

1. *Средства гигиены для вас (то, чем вы обычно пользуетесь дома – зубная паста, шампунь, полотенце, расческа и т.д.).
Еще не забудьте косметику – увлажняющий крем для лица и рук.
Ведь кожа во время беременности становится более сухой, поэтому нужно увлажнять ее. Только не забудьте, что косметика должна быть безопасной и что ее можно использовать во время беременности.*
2. *Одежда, в которой вам будет удобно кормить малыша (грудь можно легко освободить) и которая не будет давить на живот. Это может быть халат, большая футболка, ночная рубашка с расстегивающимся верхом или специальная одежда для кормящих мам. Еще вам могут понадобится х/б носки, теплая кофточка, колготы и прочее в зависимости от времени года.*
3. *Тапочки.*
4. *Полотенца (2 маленьких полотенца и 1 среднего размера).*
5. *Тарелку, вилку, ложку и бокал.*
6. *Бутылку питьевой воды (без газа!).*
7. *Заранее приобретите бюстгальтер для кормления. Он будет поддерживать грудь и не будет мешать кормлению ребенка. В специальных магазинах для будущих мам вам помогут подобрать нужный размер бюстгальтера с учетом того, что в первые дни после родов грудь увеличивается (примерно на 1 размер) из-за резкого прилива молока.*
8. *Послеродовый бандаж. Он будет поддерживать опустевший животик и поможет ему быстрее вернуть привычную форму.*
9. *Послеродовые прокладки. От обычных они отличаются размером и большей впитываемостью. Лучше выбирать те, которые обладают антимикробным эффектом.*
10. *Крем для сосков. Он поможет предотвратить трещинки и раздражение во время начала кормления грудью, когда кожа на сосках еще очень нежная и чувствительная.*
11. *Защитные накладки на грудь. Они помогут вам безболезненно кормить ребенка, даже если у вас появились трещины на сосках. Также специальные накладки помогут вам исправить плоские соски, сделав их более вытянутыми. Так малышу будет легче захватывать грудь.*
12. *Прокладки для груди. Они будут собирать молоко, которое в первые месяцы после родов течет рекой из мамочки в перерывах между кормлениями (если нет проблем с лактацией). На Ваш выбор одноразовые или многоразовые (их можно стирать и использовать заново). Вместо прокладок вы можете приобрести специальные накладки для сбора грудного молока. Они надежно защитят вашу одежду от загрязнений и уберегут соски от раздражения.*
13. *Молокоотсос.*
14. *Книги, журналы, плеер и другие развлечения.*
15. *Подгузники для малыша. Спросите заранее, нужно ли вам брать их с собой, так как в некоторых роддомах до сих пор разрешают пользоваться только марлевыми подгузниками (хотя это редкость). Купите самую маленькую пачку самых маленьких памперсов, рассчитанных на малыша весом 2 – 5 кг (или 3 – 6 кг). Если они вам подойдут (у ребенка не будет от них опрелостей, они не будут протекать и натирать), тогда можно купить такие подгузники в большей упаковке.  придется выбросить.*

*Хотим напомнить, что****список****вещей для пребывания в роддоме, конечно****индивидуальный и каждая будущая мамочка должна сама подумать, что нужно именно ей.***

***Если вы будете лежать в одной палате с малышом,****то вам нужно будет взять для него одежду и средства гигиены (но этот вопрос тоже обязательно уточните в роддоме):*

* *Пеленки х/б и фланелевые по 5 шт, комбинезончик или боди (по сезону).*
* *Носочки – 2 пары.*
* *Чепчики х/б и трикотажные – 3 шт.*
* *Влажные салфетки. Ими удобно пользоваться ночью, когда нужно быстро поменять подгузник, не беспокоя ребенка.*
* *Детское мыло. Удобнее взять с собой мыло в твердом виде, так как им можно подмывать малыша и стирать грязные пеленки.*
* *Детский крем под подгузник или присыпка.*
* *Полиэтиленовые пакеты для грязного белья.*

***Если вы собираетесь рожать с мужем,****то ему нужно взять с собой паспорт, результаты анализов (их перечень нужно уточнить в роддоме), результат флюрографии, моющиеся тапочки, питье и легкую еду (если разрешат).*

***Это все, что понадобится вам в роддоме. Скорректируйте этот список в соответствии с требованиями вашего роддома и своими предпочтениями.***

***Еще уточним, какие продукты можно приносить в роддом:***

* *фрукты: яблоки (только зеленые) или бананы;*
* *сухофрукты: изюм или чернослив (не курагу);*
* *кисломолочные продукты (осторожнее с фруктовыми наполнителями);*
* *сметана;*
* *минеральную воду без газов;*
* *чаи без фруктовых добавок (черный, крапива, ромашка);*
* *сыр (твердых сортов неострый несоленый)*
* *паровые котлеты или вареное мясо;*
* *варёная или тушеная рыба;*
* *тушеные, вареные овощи (кроме капусты).*

***Продукты, которые молодым мамам приносить не следует:***

* *все виды кондитерских изделий;*
* *соки, компоты (кроме сока из зеленых яблок);*
* *варенье, джем, мед, сгущенное молоко;*
* *виноград;*
* *томаты и другие красно-оранжевые овощи и фрукты.*

***Сумка №2 «На выписку из роддома».***

*И вот по прошествии нескольких дней после того, когда малыш появился на свет, врач, наконец-то, вам сообщает вам о том, что вас выписывают.*

***Выписка из роддома – это радостный, ответственный и одновременно пугающий момент.***

*С одной стороны, очень хочется домой, так как вид палаты, неудобных кроватей и людей в белых халатах уже дико надоел (особенно, если вы лежали в роддоме еще во время беременности). Еще хочется остаться наедине с малюткой, рассмотреть его без пеленок, оценить сходство с собой и папой. С другой, страшно… даже опытным мамам. Ведь после выписки вам придется самостоятельно ухаживать за малышом, не спать по ночам, определять, от чего он плачет, мыть, переодевать, кормить и т.д. И рядом не будет опытных врачей, которые тут же подскажут, что и как делать.*

*Такое волнение в той или иной степени испытывали все молодые мамочки, когда приходила пора покинуть родильное отделение. И чтобы быть увереннее, что все пройдет хорошо,****советуем заранее приготовить все необходимое.***

*Обычно, если с малышом и мамой все в порядке, выписка из роддома****происходит на 3-4 сутки после родов.****Если вам делали****«кесарево сечение», то 5-9 день****.*

*Лучше заранее поинтересуйтесь у вашего врача и педиатра, когда вас и малыша планируют выписать. Перед выпиской вам нужно будет получить справку о рождении малыша, обменную карту на себя на ребенка (сделайте копию), лист с рекомендациями и заключением о здоровье ребенка (обязательно уточните, какие процедуры проводились и какие лекарства вводились ребенку). Вы можете сразу отдать ее папе, чтобы он получил свидетельство о рождении ребенка.*

***В день выписки попросите родных принести вам сумку №2.***

***В ней должно быть следующее:***

*— Одежда для вас. Лучше возьмите те вещи, которые вы носили во время беременности, так как после родов живот пропадает не сразу. Обязательно соберите для себя и верхнюю одежду и ОБУВЬ, так как в холодное время года молодые папаши очень часто забывают их взять.*

*— Одежда для новорожденного. Предварительно всю одежду нужно выстирать и погладить. Конечно,****при выборе одежды для малыша на выписку из роддома нужно учитывать время года:***

***Летом****особенно в жаркую погоду лучше выбрать легкий трикотажный комбинезончик или боди, чепчик, а сверху завернуть малыша в тонкую пеленку или хлопковое одеяльце. Если очень жарко, то достаточно тонкой распашонки, пеленки и чепчика. Можно, конечно, совсем не пеленать малыша, а просто надеть на него боди, но тогда вам будет не совсем удобно держать малютку на руках.*

***Осенью и весной****выбирайте утепленные вещи для ребенка, но не на меху. Например, трикотажные распашонка и ползунки, фланелевая пеленка, трикотажный чепчик, вязаная шапочка, хлопковое одеяльце, а сверху утепленный конверт. Или такой вариант — трикотажный комбинезончик с «начесом» внутри, трикотажный чепчик, теплый костюмчик (флисовый или вязаный), теплая трикотажная шапочка, утепленный конверт или комбинезон.*

***Зимой****вместо утепленных вещей нужно надевать теплые – на меху или толстой набивке.*

***И не забудьте взять подгузники!***

* *Автокресло вам понадобится, если вы собираетесь ехать из роддома на личном транспорте.*
* *Цветы для молодой мамы! Только выбирайте те, которые не сильно пахнут.*
* *Фотоаппарат, видеокамеру, чтобы запечатлеть трогательный момент передачи малыша папе и родственникам.*

***Вот примерный список вещей, которые нужно взять с собой в роддом и на выписку из него.***

*Надеемся, Вы ничего не забудете, а если и забудете, то не будете волноваться по этому поводу. Ведь самое главное, не то, что Вы взяли, а то, как Вы настроились на роды.*

***Будь уверены в себе, больше улыбайтесь и все будет хорошо. Легких родов Вам!***