|  |
| --- |
| ***Что нужно взять с собой в роддом*** |

|  |
| --- |
| ***Какие документы необходимо взять с собой в родильный дом?***  Возьмите с собой паспорт, страховой медицинский полис (полис ОМС или полис добровольного медицинского страхования), родовой сертификат (выдается в женской консультации по месту наблюдения с 28 недель беременности, заполненную обменную карту (книжку диспансерного наблюдения беременной женщины) с результатами необходимых анализов. При отсутствии родового сертификата необходимо взять страховое пенсионное свидетельство (СНИЛС).  ***Какие вещи пригодятся мне во время родов?***  В предродовой палате Вам понадобится просторная хлопчатобумажная  ночная рубашка, хлопчатобумажные (не шерстяные) носочки, моющиеся тапочки. Также пригодятся салфетки для лица (чтобы вытереть пот или, смочив водой, салфетку можно прикладывать ко лбу, к губам); небольшое махровое полотенце.  Для профилактики заболеваний и осложнений, связанных с состоянием вен и сосудов (варикозная болезнь, тромбофлебит, появление сосудистой сеточки, звездочек, отеков, судорог, чувства усталости и напряжения в ногах) возьмите с собой **медицинские компресионные чулки для родов или эластичные бинты**.  Можно взять с собой минеральную негазированную воду или специальный травяной чай. Травяной чай удобно брать в термосе.  ***Если я хочу рожать с мужем, что для этого надо?***  По желанию и взаимному согласию на родах может присутствовать супруг или другое значимое для женщины лицо.  Будущему папе, желающему присутствовать на родах, необходимо иметь на руках результат флюорографии (результат действителен в течение одного года). Также следует взять сменную чистую обувь, хлопчатобумажную одежду, бутылочку с питьевой водой. В приемном отделении муж переодевается, после чего его проводят в родильное отделение, где он находится (вместе с роженицей) до конца родов.  ***Что мне понадобится после родов?***  После родов понадобится рубашка с застежками спереди или легкий халатик. В палатах, где находятся мамы с новорожденными, очень тепло.  Возьмите гигиенические принадлежности: зубную пасту, зубную щетку, туалетную бумагу, расческу; рекомендуется иметь жидкое мыло для рук, питательный крем для личного ухода.  Гигиенические прокладки с высокой гигроскопичностью на первые дни. На последующий период можно использовать менее толстые, но хорошо "дышащие" (2-3 пачки).  Одноразовые трусики-сеточка. Это специальные гигиенические трусики, которые позволяют коже свободно дышать, что очень важно в первые дни после родов.  Приготовьте заранее два бюстгальтера для кормления. Удобно, если бюстгальтер будет с застежкой спереди. Могут пригодиться сменные прокладки для груди, впитывающие молоко, если соски слабые. Если соски втянутые, можно приготовить специальные накладки-сомбреро, которые накладывают на сосок, и ребенок может сосать через отверстие в ней. Перед использованием накладку необходимо тщательно вымыть; во время кормления накладку следует придерживать рукой.  Пригодится крем для сосков, снимающий боль при трещинах и ссадинах. Какие кремы и мази подходят, обсуждается на лекциях по подготовке к родам.  Заранее познакомьтесь со списком продуктов, которые можно приносить в роддом после родов, с учетом сезона - лето, осень, зима, весна. Вспомните о правилах питания во время кормления грудью. Обязательно обсудите список продуктов с папой или тем человеком, который будет приходить к Вам в роддом. Будьте особенно внимательны к продуктам в первые два-три месяца после родов.  ***Какие продукты можно и нельзя приносить в роддом после родов?***  Рекомендуемые продукты: яблоки зеленые 1-2 шт. в день, груша 1 шт. в день, творого 100 г в день, йогурт или кефир 100-200 г в день, отварное мясо или птица 100-150 г в день, зелень - петрушка, укроп; овощи - огурец, помидор, свежая белокочанная капуста - 100-150 г в день.  нежелательные продукты: виноград, бананы, дыни, мандарины, апельсины, шоколад.  Категорически не рекомендуется беременным и родильницам: продукты домашней заготовки (грибы, домашние соленья), соленую рыбу, кончености, любую колбасу, сладости (торт, конфеты и т.п.), газированные напитки.  ***Что необходимо малышу в роддоме?***  Для ухода за малышом в роддоме предпочитают памперсы. При выборе памперсов следует учитывать пол и вес ребенка, кожную реакцию малыша на материал, из которого изготовлены памперсы, и, конечно, качество подгузников. Не покупайте сразу слишком много, начните с маленькой партии и посмотрите, подходят ли они Вашему малышу. В роддоме будет достаточно 10-12 штук.  ***Что нужно приготовить на выписку из роддома?***  Для малыша необходим памперс, тонкая и теплая распашонки, хлопчатобумажные и теплые носочки, тонкая и толстая пеленки, мягкая легкая косынка или тонкий чепчик и шапочка по погоде.  Верхняя одежда выбирается с учетом времени года и погоды: тонкое или теплое одеяло, уголок и лента.  Если Вы не хотите с самого рождения пеленать малыша, то можно одеть его в маечку и легкий теплый комбинезон, носочки, косынку или чепчик и шапочку. Поверх комбинезона одевают теплую кофточку, штанишки, шерстяные носочки и помещают малыша в конверт (легкий или теплый, в зависимости от сезона).  ***Где можно зарегистрировать рождение ребенка?***  При выписке из родильного дома Вы получите справку о рождении ребенка для органов ЗАГСа.  Вы можете зарегистрировать рождение ребенка в территориальных органах ЗАГСа по месту жительства или, что гораздо удобнее, сделать это прямо в нашем роддоме. Каждый четверг с 13:00 специалисты ЗАГСа проводят  регистрацию новорожденных в нашем родильном доме на первом этаже.  Для регистрации Вам необходимо иметь справку о рождении ребенка, паспорта обоих родителей и свидетельство о браке (если брак зарегистрирован). |