ЧТО БРАТЬ С СОБОЙ В РОДДОМ?

В отдельную папку или файл собрать подлинники  документов:

* Паспорт;
* Полис ОМС;
* Родовой сертификат (при наличии);
* СНИЛС;
* Обменную карту, выданную в женской консультации со всеми анализами и обследованиями;
* Копию больничного листа, выданного в женской консультации;
* Договор на платное ведение родов и послеродового периода (при заключении).

При возможности иметь при себе также 2 копии паспорта (2 и 3 страницы, прописка и страница с информацией о ранее выданных паспортах), страхового полиса (с обеих сторон), СНИЛСа.

1. Собирать вещи нужно строго в полиэтиленовые сумки или пакеты. По санитарно-эпидемиологическому режиму в роддом недопустимо приносить вещи в тканевых или кожаных сумках
2. Препараты, которые Вы постоянно принимаете (гипотензивные средства, инсулин, и другие специфические средства, например противоэпилептоидные,  необходимые Вам ежедневно)
3. Для роддома готовим 3 пакета: для госпитализации, на выписку для мамы (одежда и обувь), на выписку для ребенка (одежда в зависимости от сезона).

*Пакеты, предназначенные для выписки необходимо оставить дома, и предупредить родственников, чтобы привезли их в день торжественного события.*

Для новорожденного на выписку  готовим (все нательные вещи должны быть выстираны и проглажены):

* Конверт на выписку. Смотрим по сезону, если зима – лучше взять на овчине, если лето – тонкий конверт. В межсезонье подойдёт конверт на синтепоне;
* Одноразовый подгузник;
* Пелёнку;
* Костюм (комбинезон);
* Шапочку.

*Не забываем красивый бант, если заворачиваем новорожденного в одеяло.*

**Будущей маме в отделении понадобится:**

* Одежда для отделения (халат или домашний костюм,  сорочка или пижама), носки. При поступлении сразу в родильный блок домашняя одежда не нужна. В отделении выдаются халаты и ночные рубашки на каждый день;
* Моющаяся обувь на плоской подошве;
* Эластичные чулки (лучше) или  эластичные бинты для нижних конечностей (особенно, если имеется варикозное расширение вен на ногах);
* Послеродовый бандаж (по желанию). В тех случаях, когда планируется кесарево сечение лучше послеоперационный бандаж;
* Предметы личной гигиены, тапочки для душа, полотенце для душа;
* Чашка, чайная и столовая ложка, тарелка;
* В отделении разрешается использование сотовых телефонов, планшетов, бумажных книг. (бумажные книги разрешены только в отделении патологии беременных, в послеродовом отделении их использование не желательно);
* При госпитализации разрешено иметь с собой продукты. Список разрешенных представлен ниже;
* В летнее время года, при температуре воздуха выше 20о С будущим мамам разрешены прогулки. С собой необходимо иметь одежду и сменную обувь.

*Верхняя одежда и обувь при поступлении отдается родственникам.*

**В родильный зал можно взять:**

* Чепчик с завязками или тонкую шапочку, носочки для ребенка;
* Бутылочку чистой питьевой негазированной воды;
* Носочки для мамы;
* Телефон и зарядку.

**Разрешено (по желанию):**

* Одноразовые накладки на унитаз;
* Гигиенические послеродовые прокладки;
* Одноразовые послеродовые трусики;
* Крем для сосков;
* Молокоотсос;
* Одноразовые подгузники для ребенка.

**Перечень запрещенных продуктов:**

* Соленое, копченое, острое, жареное (колбаса, маринады, соления, копчения, соленая рыба, паштеты, домашние заготовки и т.д.);
* Быстро портящиеся продукты;
* Газированные напитки (Pepsi, Fanta, Байкал и т.д.);
* Сладости с кремом;
* Спиртные напитки и сигареты.

**Продукты, которые можно принести в роддом:**

* Мясо отварное нежирное, курица с бульоном (на одну порцию);
* Фрукты (не экзотические);
* Молочные натуральные продукты (для кормящих — без добавок)  в герметичных упаковках (кефир, молоко, ряженка, нежирный натуральный йогурт, нежирный творог);
* Сыры твердые (нежирные и не острые сорта);
* Чернослив, курага (герметично упакованные или ошпаренные кипятком);
* Соки в герметичных упаковках;
* Минеральная негазированная  вода (в пластиковой бутылке);
* Чай;
* Печенье, сушки, сухари, пастила.

*Продукты лучше приносить в маленьких упаковках (например, кефир  200 мл, а не литр). Таким образом, продукты не успеют испортиться. Сыр лучше в нарезке.*

**Уважаемые дамы, при поступлении в стационар рекомендуется:**

* отдать драгоценные украшения родственникам;
* ногти на руках желательно подстричь, лак снять;
* по желанию — проведение первичной санитарной обработки, включающей бритье интимной области (можно провести дома или принести свои инструменты), а при поступлении на роды — постановка очистительной клизмы.