

Каждую женщину, находящуюся в интересном положении, интересует вопрос:

**«Что же взять с собой в роддом?
И как ничего не забыть в день X?»**

**Мы поможем вам собрать всё самое
необходимое.**



СУМКА ДЛЯ МАМЫ:

- ◆ телефон и зарядное устройство;
- ◆ одноразовые трусики (штуки 4);
- ◆ послеродовые прокладки (большую упаковку)
- ◆ мыло для интимной гигиены;
- ◆ ложка, кружка;
- ◆ тапочки моющиеся;
- ◆ зубная паста и щетка, т.бумага, шампунь;
- ◆ бандаж;
- ◆ компрессионные чулки/эластичные бинты;
- ◆ микролакс несколько штук;
- ◆ косметика и вкладыши в бюстгальтер (на выписку)

СУМКА ДЛЯ МАЛЫША:

- ◆ подгузники;
- ◆ шапочка, носочки, ползунки, распашонки (по 2-3 штуки);
- ◆ влажные салфетки;
- ◆ жидкое мыло для подмывания малыша;
- ◆ Бепантен или любой другой крем;
- ◆ комплект для выписки.

Что можно из продуктов:

- ✓ Вода негазированная 2 литра;
- ✓ Печенье любое не очень сладкое, сухое;
- ✓ Сушки;
- ✓ Чай черный/зелёный;
- ✓ зелёные яблоки.

Пакет для своих вещей, лучше несколько!

PS: бананы и сгущёнку не желательно употреблять, хотя бы недельку после родов!

ДОКУМЕНТЫ:

- Обменная карта;
- Паспорт;
- Родовой сертификат;
- Полис;
- СНИЛС.

В ОТДЕЛЕНИЕ ПАТОЛОГИИ БЕРЕМЕННОСТИ:

- одежда (халат, сорочка);
- тапочки резиновые или кожаные;
- средства для личной гигиены (см.выше);
- телефон и зарядное устройство;
- полотенце, пелёнки;
- кружка, ложка;
- документы (направление на госпитализацию при наличии, обменная карта, паспорт, полис, снилс).

PS: Ну и, конечно же, при себе иметь хорошее настроение и позитивный настрой!