Автор: Administrator
09.11.2010 06:16 - Обновлено 13.11.2010 07:40

Что же брать с собой в роддом? Оговорюсь сразу, речь пойдет о том, что вам может понадобиться не собственно при поступлении в роддом, а уже непосредственно в палате, куда вас переведут после родов.

Будьте внимательны! Зачастую в разных родильных домах существуют свои правила относительно того, что разрешено, а что не разрешается проносить в палаты. Поэтому целесообразным будет позвонить или зайти в роддом, в котором вы планируете рожать, и уточнить там эту информацию.

Здесь же мы приведем наиболее общие рекомендации по тому, какие вещи и аксессуары вам могут пригодиться.

1. Одежда

Несмотря на то, что после родов вы проведете в палате в среднем 4-5 дней, большого количества разнообразных нарядов Вам не потребуется.

1.1. Ночные рубашки – лучше 2-3 шт., чтобы их можно было в случае необходимости поменять. Выбирайте рубашки, которые имеют спереди застежку или запАх, чтобы вам было удобно кормить малыша ночью. Часто в роддомах выдают собственные рубашки и ежедневно их меняют (это оказывается гораздо более гигиенично и избавляет мам от проблем со стиркой).

1.2. Бюстгалтеры для кормления – 2 шт. обычно достаточно. В них удобно вкладывать гигиенические прокладки, защищающие от протекания молока, к тому же они хорошо поддерживают утяжеляющуюся грудь. Совет былой мамочки – выбирайте модели с небольшим количеством синтетических волокон, чтобы кожа дышала, но, в то же время, сам бюстгальтер не потерял своей формы. Чисто хлопковое белье имеет свойство очень сильно растягиваться и становится неудобным. Если есть возможность, подберите себе модели с широкими лямками. Они гораздо удобнее и эффективнее распределяют увеличивающийся вес молочных желез, не врезаясь в ваши плечи.

1.3. Одноразовые трусы – 8-10 шт. (покупаются в магазинах для малышей, для будущих мам или в аптеках). Гораздо удобнее, нежели обычное хлопковое белье. Нет проблем со стиркой. Надежно удерживают прокладки или пеленки, обеспечивая хорошую вентиляцию «интимных мест».

1.4. Простые хлопчатобумажные носочки – 3-4 пары.

1.5. Домашние тапки (можно вполне обойтись теми резиновыми тапочками, в которых вы отправлялись в родзал, и в них же будете посещать душевую кабинку).

1.6. Домашний халат или иной вариант привычной для вас домашней одежды (например, футболка и брюки). На наш взгляд, вариант халата удобнее (хотя и менее презентабельный) ввиду предстоящих частых кормлений малыша и регулярных осмотров гинеколога, который посещает вас прямо в палате.

Все остальные вещи – берете по собственному желанию. Как правило, отопление в родильных домах достаточное и необходимости в теплой одежде не возникает.

1. Средства гигиены и хозтовары

2.1. Одноразовые прокладки для груди – 1пачка.

2.2. Гигиенические прокладки для обильных выделений – 2 упаковки. На сегодняшний день в аптеках можно купить специальные послеродовые прокладки, но возможно обойтись и обычными прокладками, которыми вы пользовались каждый месяц, отдав предпочтение ночным и удлиненным моделям. Также в роддомах выдают специальные пеленки, которые необходимо просто удерживать между ног. Не очень удобно, но считается более гигиеничным вариантом. – выбирайте на свое усмотрение.

2.3. Полотенца – по 1 шт. (для рук, для тела, для посуды).

2.4. Туалетная бумага.

2.5. Мочалка.

2.6. Мыло (лучше детское – пригодится и вам и малышу).

2.7. Зубная паста, зубная щетка.

2.8. Гель для душа и шампунь.

2.9. Расческа.

2.10. Мазь от трещин сосков (например, Бепантен).

2.11. Бумажные платочки, салфетки.

Также не забудьте необходимые вам лекарственные средства (если вы их регулярно принимаете) и витамины (те же, что принимали во время беременности).

1. Дополнительно

3.1. Телефон и зарядное устройство для него

3.2. Фотоаппарат

3.3. Фен

3.4. Записная книжка, ручка

3.5. Чайник (если разрешается роддомом)

3.6. Посуда (чашка, тарелка, ложка, вилка)

3.7. Книги, журналы (если найдете время, чтобы их читать)