



Список вещей в роддом

Бережная памятка на последние недели перед рождением малыша

Постарайтесь собрать сумку примерно к 36-й неделе. Больницы и родильные центры уже многое предоставляют, поэтому уточните в своём, что там дают. Возьмите то, что помогает вам чувствовать себя спокойно и как дома.

Для вас

- ☐ Документ с фото, страховой полис или карточка Medicaid, а также ваши больничные документы
- ☐ Телефон и длинный кабель для зарядки
- ☐ Свободная одежда или ночная сорочка с застёжкой спереди для кормления
- ☐ Зубная щётка, средства гигиены, бальзам для губ и резинки для волос
- ☐ Бутылка для воды и лёгкие перекусы на время после родов
- ☐ То, что дарит вам утешение: молитвенный коврик, платок, музыка, фотография или ваша собственная подушка
- ☐ Ваши пожелания к родам в распечатанном виде (2 экземпляра)
- ☐ Удобный халат, тёплые носки и тапочки
- ☐ Бюстгальтер для кормления и мягкое, удобное бельё
- ☐ Очки или контактные линзы, а также лекарства, которые вы принимаете
- ☐ Свободная, удобная одежда, чтобы поехать домой

Для малыша

- ☐ Детское автокресло, установленное до предполагаемой даты родов
- ☐ Одежда для выписки, а также шапочка и носочки
- ☐ Мягкое одеяльце для поездки домой
- ☐ Подгузники и влажные салфетки на первый день (во многих больницах их выдают)

Для партнёра или того, кто будет вас поддерживать

- ☐ Смена одежды и средства гигиены
- ☐ Перекусы, бутылка для воды и зарядка для телефона
- ☐ Монеты или карта для парковки и торговых автоматов
- ☐ Список людей, которым нужно позвонить или написать с радостной новостью

Бережные вопросы для вашей медицинской команды

Возьмите их с собой на дороговой приём. Глупых вопросов не бывает. Ваша медицинская команда хочет, чтобы вы понимали, какой у вас есть выбор.

1. Когда мне позвонить вам или приехать, если начнутся роды?
2. Кто может быть со мной во время родов: партнёр, доула, родные?
3. Можно ли мне ходить, менять положение, есть и пить во время родов?
4. Какие способы облегчения вы предлагаете, например душ, фитбол или обезболивающие?
5. Если вы предложите стимуляцию родов или кесарево сечение, как вы объясните мне мои варианты?
6. Можно ли сразу после родов положить малыша мне на грудь, кожа к коже?
7. Есть ли переводчик на моём языке в любое время суток?
8. Как вы поможетете мне с кормлением малыша?
9. Можете ли вы уважать мои культурные или религиозные пожелания, например чтобы меня вела женщина-специалист или чтобы у меня было время для молитвы?

Мои заметки

Я рядом с вами

Если вы хотите помощи с подготовкой, первая консультация со мной бесплатная.

Эта памятка содержит общую информацию и не является медицинской консультацией. Всегда следуйте рекомендациям вашей медицинской команды. В экстренной ситуации звоните 911.