

Что брать в роддом

Подготовиться к поездке в роддом «за малышом» лучше заранее. Недель за 5–6 до предполагаемого срока родов соберите 2 пакета с необходимыми вещами. Первый берем с собой, когда едем на роды, второй - после родов вам передадут муж или родственники.

Первый пакет:

- **паспорт беременной (обменная карта).** Вам ее должны выдать в женской консультации и при всех последующих визитах к врачу в нее заносятся все новые данные анализов, УЗИ-обследований и т.д. Обычно, выбрав роддом, вы подписываете свою обменную карту у главврача или начмеда, на 36 неделе, с этой визой роддома, любая скорая привезет вас именно в этот роддом. В последнее время обменную карту носим с собой всегда и всюду.
- **Паспорт.** Он нужен только при оформлении в приемном отделении истории родов (карточки, сопровождающей вас от поступления до выписки из роддома), его можно сразу же отдать назад родственникам.
- **Халат.** Теплый или тонкий смотрим по погоде.
- **Рубашка.** Удобная, не длинная, свободная. Можно длинную футболку. Желательно не брать рубашки в меткую полоску – она очень рябит в глазах партнера и тяжелее делать массаж.
- **Тапочки.** Лучше взять 2 пары(одни для душа). Они должны быть моющимися и чистыми.
- **Гигиеническую помаду или вазелин для губ.** Во время схваток, за счет более активного управляемого дыхания, достаточно сухого воздуха в предродовых палатах, а также за счет введения некоторых препаратов, могут пересыхать и трескаться губы, поэтому смазываем их по мере необходимости.
- **Одноразовый бритвенный станок или лезвие для бритья.** Можно побриться дома или коротко подстричься (0,5 см) или побриться приблизительно за неделю до предполагаемой даты родов. Если вдруг возникнет необходимость тщательно побрить, например, при кесаревом сечении, это сделают вашим станком.
- **Массажеры.** Применяя их для массажа спины и бедер, можно значительно уменьшить дискомфорт во время схваток.
- **Зубную щетку, пасту, расческу, мыло, туалетную бумагу, и другие туалетные принадлежности, необходимые вам.**

Желательно, чтобы косметические средства были минимально ароматизированы.

- ***Еда, вода.*** Воду берем негазированную, питьевую – не забываем пить часто. Еще можно взять сладкий чай, компот, отвар шиповника и т.д. – если устали сладкий напиток поддержит Ваши силы. Не бойтесь, что во время схваток вы проголодаетесь. Организм, стараясь сгруппировать все свои силы на решение такой важной и энергоемкой задачи, как раскрытие шейки матки (схватки) и рождение малыша (потуги), притормаживает работу некоторых функций организма, особенно пищеварительную. Поэтому чаще всего кушать вам захочется только после родов. На всякий случай возьмите черный шоколад (неплохо раскрывает шейку матки) и какие-то печеньки, если все-таки кушать захотелось во время схваток. И обязательно возьмите «сухой паек» на период сразу после родов – это может быть кефир, йогурт, бананы, печенье и т.д. Не забудьте взять что-нибудь поесть для человека, поддерживающего вас во время родов.
- ***Гигиенические прокладки.*** Желательно с целлюлозным покрытием и, на первое время, с максимальной впитывающей способностью, поскольку выделения в первые дни после родов могут быть довольно обильными.
- ***Семейную фотографию, какую-то вещь для малыша.*** Приятные воспоминания или мысли о малыше и о будущем помогут лучше расслабиться, «согреют душу».
- ***Чашку, ложку, тарелку.*** Если ранний послеродовой период, который вы проведете еще в родзале, придется на время завтрака, обеда или ужина, вас покормят прямо там.
- ***Фотоаппарат, видеокамеру.*** Если желаете, муж может запечатлеть этот исторический момент, отсняв в хроникальном порядке все роды, начиная от первых схваток. Можете сфотографировать вашего малыша в первые мгновения после появления на свет. Если вы рожаете сами, попросите кого-нибудь из медицинского персонала после родов сфотографировать вас с малышом – счастливых и довольных.

Второй пакет:

- ***Прокладки для выделений.*** Еще хотя бы одну пачку.
- ***Трусы.*** Можно использовать одноразовые, можно обычные.
- ***Шампунь, фен, зеркало, туалетные принадлежности,*** необходимые для вас в этот период. Не забывайте, что, несмотря на то, что вы стали матерью, вы все же остаетесь женщиной, поэтому старайтесь выглядеть хорошо, особенно к выписке.

- ***Полотенца.*** Несколько штук. Душ вы будете принимать как минимум раз в день, просто подмываться желательно, после каждого посещения туалета и после кормлений ребенка грудью (под действием окситоцина, вырабатывающегося во время кормления грудью, будет сокращаться матка, и, соответственно, усиливаться выделения).
- ***Подгузники для малыша.*** Независимо от вашего отношения к одноразовым подгузникам, в роддоме ими пользоваться удобно. Покупайте небольшие пачки (для пробы), чтобы определить нет ли какой либо негативной реакции у ребенка на данную марку подгузников. Если вдруг появилась сыпь или раздражение на попке, животике или в районе застёжек, смените фирму, попробуйте другие.
- ***Бумага, ручка.*** Для записок, а возможно и для дневника малыша.
- ***Детское мыло.*** Подмываем малыша с мылом только после того, как он покакал, после мочеиспусканий достаточно подмыть простой водой, чтобы не пересушивать нежную кожу ребенка.
- ***Масло для малыша, детский крем под подгузники.*** После подмываний с мылом нужно смазать попку и паховые складочки небольшим количеством крема или масла. Излишки просушить пеленкой или салфеткой.
- ***Вата, гигиенические палочки.***
- ***Одежда для малыша.*** Пеленки, ползунки, футболки, шапочку, носочки берете из расчета на 3-4 дня пребывания в роддоме. Пеленать или с первых дней одевать в свободную одежду решаете вы сами.

Дополнить или убавить этот список вы можете сами или, посоветовавшись с сотрудниками роддома, в котором вы будете рожать. Удачных вам родов и здоровых детей. Не забывайте, что только вы можете помочь во время родов вашему малышу и в ваших силах сделать его рождение мягким и успешным.