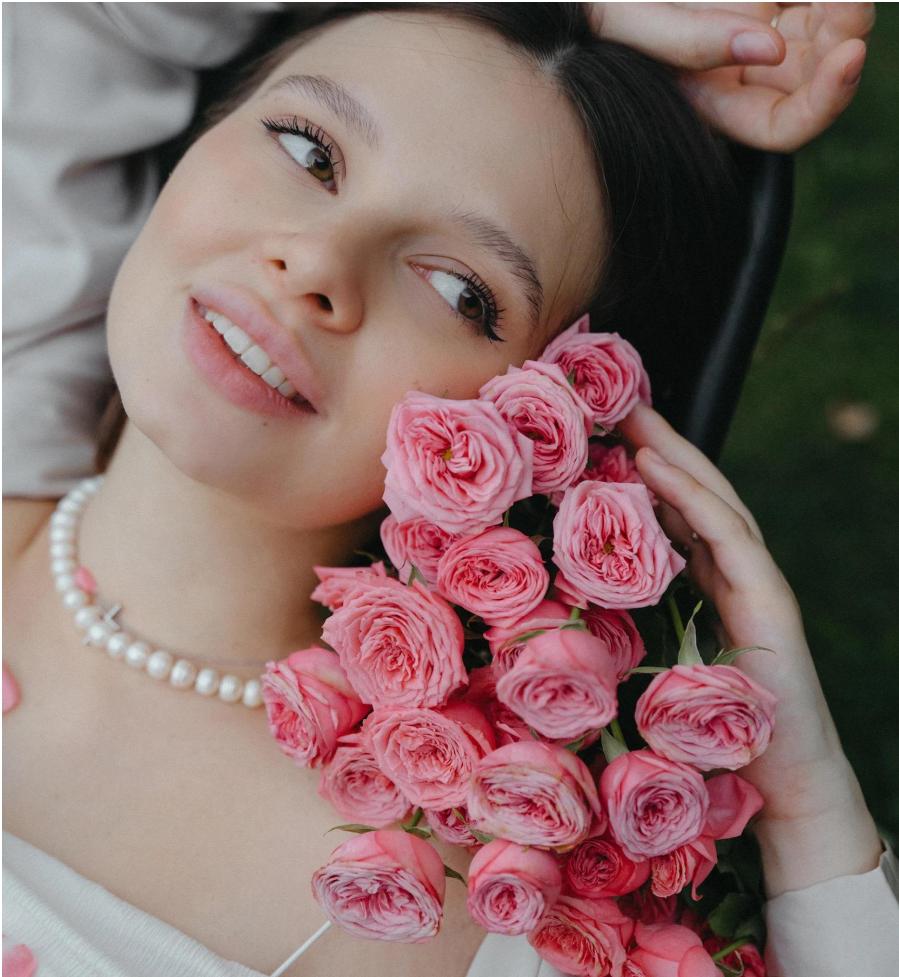




Сумка в роддом

+история родов



Меня зовут Саша. Мне 27, и сыну Тимохе уже 8 месяцев.

Когда всё только начиналось, я, как и многие, ломала голову — что взять с собой в роддом?

Сейчас, оглядываясь назад, хочу спокойно, без суэты, как подружка, поделиться своим опытом — вдруг тебе это тоже поможет.

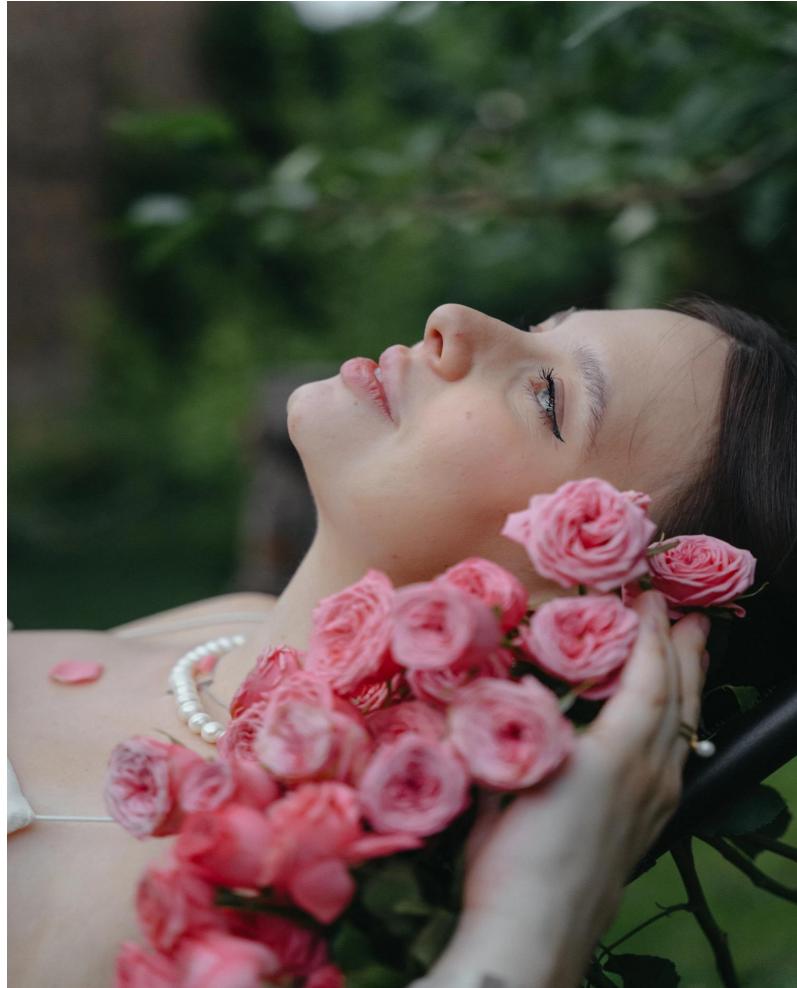
[Подписывайтесь на мой ТГ канал balanova!](#)

Я рожала в государственном роддоме в Казахстане, в Таразе, и расскажу, как прошли мои роды, что действительно пригодилось на каждом этапе: до родов, в родах и после.

Расскажу по-честному: что взяла, как организовала вещи, что реально выручило, а что можно было вообще не тащить.

Плюс — как бы я сделала по-другому, если бы собиралась сейчас.

[Подписывайтесь на мой ТГ канал balanova1](#)



Оглавление

<u>1. Как начались мои роды</u>	<u>5-6</u>
<u>2. Про парные роды</u>	<u>7-8</u>
<u>3. Дородовое отделение (доки).....</u>	<u>9-10</u>
<u>4. Что взять в дородовое</u>	<u>11-14</u>
<u>5. Косметичка в дородовое.....</u>	<u>15-16</u>
<u>6. Моя история родов</u>	<u>17-19</u>
<u>7. Вещи для партнера</u>	<u>20</u>
<u>8. Вещи в родовое</u>	<u>21-22</u>
<u>9. Вещи для малыша (родовое).....</u>	<u>23-24</u>
<u>10. Продолжение моей истории</u>	<u>25-28</u>
<u>11. Вещи в послеродовое.....</u>	<u>29-34</u>
<u>12. Вещи для малыша - послеродовое.....</u>	<u>35-36</u>
<u>13. Заключение.....</u>	<u>37</u>

1. Как начались мои роды

У меня всё началось неожиданно, хотя я вроде бы готовилась.

В тот день я сходила на йогу для беременных, и тренер говорит:
«Вот это упражнение можно делать с 38 недели, потому что скоро можете родить. Девочки... и Саша, делайте его!»

Я посмеялась, пришла домой, легла спать — и во сне вдруг почувствовала щелчок, а потом вода полилась.

Я вскочила, заплакала, начала судорожно звонить Толяну — потому что для меня это было вообще не по плану.

Я же думала, что у меня начнутся легкие схватки, что я успею сходить в ванну, сделать себе атмосферу. Но нет. Всё пошло совсем иначе.

1. Как начались мои роды

Толян меня успокоил, обрадовался (у него, видимо, план был попроще), и я пошла в душ, неторопясь помылась, перекусила.

Кстати, если у вас отошли воды, то в запасе есть примерно пара часов, прежде чем ехать в роддом.

По крайней мере, интернет мне так сказал — и у меня всё прошло спокойно



2. Про парные роды

У нас с Толиком (мужем) были планы на парные роды — вместе, в обнимочку. Хотели договориться с врачом, но в нашем государственном роддоме всё строго: никаких договорённостей, все по факту, и это реально контролировалось.

Врач сказал: «Если попадёте ко мне на смену — приму роды».

И знаете что? Получилось попасть в его смену. Вот тут я выдохнула.

Так что если вы тоже планируете рожать с партнером — обязательно подумайте, что взять и для него.

Потому что он там не просто «гость», а полноценный участник: тоже волнуется, сидит, ждёт, помогает. Ему тоже нужно что-то перекусить, переодеться и тд

P.S. муж сказал, что повторил бы этот опыт парных родов и чувствовал себя нужным в тот момент. Но партнером может быть и мама, и подруга. Это уже решать вам

2. Про парные роды

Но! В роддоме нас сразу предупредили: партнер может быть на родах только тогда, когда ты уже в родовом отделении.

А чтобы туда попасть — должно быть раскрытие хотя бы 5 см. (мне так сказали)

Но! Если отошли воды, частые осмотры делать нельзя — и вот этот момент немного выбивает из колеи, потому что вроде бы роды начались, а ты сидишь и ждёшь, когда тебя “пустят” дальше.

ВАЖНО: В роддом нужны прозрачные сумки — это правило почти всех государственных роддомов.

Поэтому купите заранее 2–3 прозрачные косметички/органайзера и разложите всё по ним — и вам удобно, и медсёстрам не нужно перерывать вещи.

3. Дородовое отделение (доки)

Давайте разделим сборы на три части:

1. Дородовое (для вас)
2. Родовое (для вас, партнера и малыша)
3. Послеродовое (для вас и малыша)

Начнём с дородового:

Когда поступаете в роддом, у вас обязательно должны быть с собой документы.

Если вы из Казахстана, то через Kaspi у вас уже, скорее всего, есть всё в электронном виде.

Но на всякий случай, особенно если вы не из КЗ, вот базовый список, который часто указывают:

3. Дородовое отделение (доки)

- Паспорт
- Ксерокопия паспорта
- Медицинский полис
- Договор с врачом (если заключали)
- Свидетельство о браке
- И ОБЯЗАТЕЛЬНО – уточните в самом роддоме, какие в целом

нужны ли документы для вас и для партнера, если планируете
партнёрские роды.



И (!) куда бы вы ни ехали – всегда берите с собой обменную карту.
Без неё вас просто не примут в роддом. Даже если всё остальное есть.

4. Что взять в родовое

Этот список — для того времени, когда вы уже в роддоме, но ещё ждёте активную фазу родов. Тут важно, чтобы вам было удобно, тепло и спокойно. Вот что мне пригодилось:

- Ночнушка или удобная одежда — чтобы переживать схватки, лежать, ходить на КТГ и не чувствовать себя скованно.
- Носки, желательно тёплые — даже летом может знобить от схваток.
- Пакетики чая — любимый вкус под рукой может согреть не хуже пледа.



4. Что взять в дородовое

- Батончики, перекус — 2–3 штуки вполне хватит, чтобы поддержать силы.
 - Питьевая вода — минимум 1 литр, и лучше в детской бутылке
 - Тапочки, моющиеся (махровые не удобные)



4. Что взять в дородовое

- Досуг — я записала себе “карты, книжка”... но по факту было не до этого, честно говоря.
 - Зарядка для телефона
 - Повербанк и зарядка для него — телефон пригодится, особенно если вы в роддоме не одна.
 - Беруши — я без них не сплю вообще, так что для меня это must have.
 - Бритва — если вам важна гладкость кожи, можно заняться этим здесь. Но лучше сделать это дома заранее и не думать об этом потом.



4. Что взять в дородовое

- Полотенце — одно большое, одно маленькое.
- Кофта или тёплая накидка — если начнёт знобить.
- 2-3 женских одноразовых трусиков. Нужно когда подтекают воды. Прокладкой не отделаешься
- Кружка, ложка — в дородовом был чайник, я делала себе чай. Свекровь ещё дала контейнер с едой — я поужинала и была рада.



5. Косметичка в дородовое

(которая потом пригодится и в родзале)

Вот что я бы посоветовала взять с собой:



- Капли в нос. Ринит беременных — это прям классика, особенно ночью (а с заложенным носом проживать схватки — треш)
- Ректальная свеча (например, Микролакс) — чтобы самоочиститься и чувствовать себя комфортнее.
- Бальзам для губ. Дышать придётся много, а губы быстро сохнут.
- Наушники. Положите сюда же, чтобы не искать в большой сумке.
- Крабик или резинка. Чтобы волосы не мешали, особенно если вы в активной фазе и уже всё раздражает.

5. Косметичка в дородовое

- Термальная вода для лица? Мне не пригодилась, но кому-то может зайти.
- Оксолиновая мазь. Меня она спасала от сезонной аллергии, поэтому взяла на всякий.
- Масло персиковое (или любое другое). Мне советовали брать, чтобы при осмотре просить врачей смазывать влагалище — чтобы не пересушивалось и потом на потугах меньше риска трещин. Мне не пригодилось, но многим реально помогало

Это всё мелочи, но когда они под рукой — как-то спокойнейе, особенно если в отдельной косметичке. И не забудьте сказать мужу, где лежит эта косметичка — вдруг искать будет он



6. Моя история родов

У меня всё пошло так:

- В 16:00 — отошли воды
- В 18:00 — я уже была в роддоме
- В 20:00 — меня поместили в дородовое отделение
- В 21:00 — начались лёгкие схватки

В 23:00 меня подключили к КТГ, и сказали:

«Да это ложные, ты обманываешь».

А я лежу и думаю — если это ложные, то что же будет, когда начнутся настоящие?

С каждой волной ощущения становились всё ярче. И вот в 3 ночи я уже ощущала схватки как очень сильные менструальные боли. Настолько, что приходилось останавливаться, закрывать глаза и дышать сквозь них.

Они шли каждые 3 минуты, длились примерно по минуте. И вот тогда я уже поняла — всё по-настоящему. Больно было на 5 из 10.

6. Моя история родов

4 часа ночи. Я уже начинаю громко дышать.

Приходит медсестра, такая строгая:

— Если обманываешь, будет нехорошо. Часто осматривать нельзя.

А я ей:

— Да не обманываю я!

Осмотр. Вижу — она как-то приуныла. Думаю: ну вот, сейчас скажет “ну максимум 2 см”

А она:

— У вас 6 см! Срочно в родовое!

6. Моя история родов

Я в шоке, схватки идут, вещи собираю как на экзамен
Тут же можно звонить мужу — зову Толяна
Приехал быстро, был на подхвате у врачей: подавал вещи из сумки,
помогал, всё по делу.

(Еще Толян подавал мне воду, делал массаж, обнимал, мне очень радостно было, что со мной был партнер на родах)

Так вот, вывод:

Помощник на родах — это очень круто
Но ему надо заранее всё объяснить, показать где что лежит, как ты хочешь, чтобы он помог
Иначе будет бегать с глазами по 5 рублей и спрашивать: “где пелёнки, где носки, что значит ‘второй бодик’?”

7. Вещи для партнера

Что нужно партнёру в роддом (если вы планируете партнёрские роды):

- Документы (паспорт, флюорография, СНИЛС/полис — лучше заранее уточнить список именно в вашем роддоме)
- Сменная одежда (удобная футболка и штаны, в которых не жалко двигаться, сидеть на полу и обниматься в схватках)
- Тапочки (моющиеся или сменные, обычные уличные не подойдут)

По желанию: вода, перекус, телефон с зарядкой — чтобы быть не просто рядом, а в ресурсе!



8. Вещи в родовое

Что реально пригодилось мне в родовом зале:
(не из теории, а из жизни!)



— Упаковка одноразовых женских трусииков, не подгузников.

Когда начали подтекать воды — стало очень некомфортно. Всё течёт по ногам, особенно если сидишь на фитболе.

Подгузники, кстати, неудобны: хочется сходить по маленькому — и нужно возиться с липучками, которые потом плохо держатся и растягиваются.

А вот трусики — удобно, быстро, и держатся хорошо.

— 1–2 большие одноразовые пелёнки.

Постелить под себя на кресло или на пол или на фитбол — пригодились очень.

— Перекус для себя. Пару батончиков — если роды затянутся, ты будешь рада, что они с собой.

8. Вещи в родовое

— Перекус для партнёра.

Роды могут идти быстро, а партнёр с тобой в зале — пусть тоже будет не на голодный желудок.

— Литр воды минимум.

Я взяла мало и пожалела — пить хотелось сильно, а муж принёс воду только спустя час, потому что искал где поблизости магазин. Лучше заранее взять побольше. Или если вы на машине то с собой привезти и в случае необходимости достать из машины.



9. Вещи для малыша(родовое)

После родов вам сразу понадобятся вещи для малыша!

Лучше, чтобы они лежали отдельно — в отдельном пакете или кейсе, чтобы медсестра или партнёр могли быстро достать.

У меня были с собой:

- Слип на замочке с закрытыми ножками и отворотами на ручки (очень удобно — ничего не теряется и не мешает).
- Пара носочков — пригодились, даже несмотря на слип.
- Шапочка — нужна прямо с первых минут после рождения.



9. Вещи для малыша(родовое)

- 2 пелёнки
 - Пара подгузов
 - Одеяльце — пригодилось, когда нас уже везли в палату.
- Совет: положи эти вещи в отдельный кейс или прозрачный пакет и подпиши — «для малыша сразу после родов».
- Так будет меньше суеты и всё быстро найдётся в нужный момент!



10. Продолжение моей истории

Продолжение моей истории родов:

В 4 утра приехал Толян — и включился в процесс по полной:
давал воду, помогал врачам, массировал поясницу и просто был рядом,
держал меня и атмосферу.

С 4 до 8 утра раскрытие шло очень медленно.

К 8 часам было только 8 см — и тогда мне подключили окситоцин, чтобы
ускорить процесс.

Я немного переживала, что с ним станет больнее,
но, честно — больнее не стало,
а вот процесс правда пошёл быстрее!

(С 6 утра до конца родов мне было уже сильно на 10 из 10)

10. Продолжение моей истории

В 10 утра — полное раскрытие,
а в 11:00 на свет появился Тимоха.

Потуги шли час — и это был целый марафон. Я никогда в жизни так не старалась. Врачи подсказывали как правильно тужиться, чтоб ни я ни малыш не пострадали

Было 3 шва:
два — из-за внутренних разрывов,
и один — потому что Тимоха родился ручкой вперёд и потянул кожу,
которая и так была на пределе.
Ну что сказать... эффектное появление!

10. Продолжение моей истории

После родов мне надавили на живот — вышло всё, включая плаценту (её отдельно я не рожала).

Сказали: “не тужься больше” — и я просто лежала, дышала, держала Тимоху.

Он сразу заплакал, его положили ко мне — и всё, я расплывилась.

Меня зашили под местной — вообще не больно. Только счастье и шок: «Я правда родила?»

После родов у нас было два волшебных часа — мы втроём: я, Толян и Тимоха просто лежали, смотрели друг на друга и впитывали момент.

Мы пытались покормить малыша — и да, Толян тоже подключился к процессу!

10. Продолжение моей истории

Тимоха сразу не понял, как захватывать сосок, и мы всей командой — кто с грудью, кто с поддержкой — пытались ему помочь.

Толян направлял Тимоху, комментировал...

Выглядело это очень мило и немного комично — как будто экзамен по “Грудному вскармливанию для начинающих”.

Потом, спустя два часа, нас с Тимохой отвезли в послеродовое.

Я оказалась в палате с соседкой — нас было двое, и это было даже неплохо:

не одна, но и не слишком многолюдно.

Я вообще не хотела с кем-то быть, но выбора не было потому что все платные палаты были заняты. И с соседкой мне даже понравилось. Она делилась своим опытом (у нее появился третий ребенок). Много полезного для себя подчеркнула от нее

11. Вещи в послеродовое

Что мне реально пригодилось в послеродовом отделении (то, что лучше сразу взять с собой, а не ждать, когда привезут родные):

- Ланолиновый крем — спасение для сосков, которые в шоке от начала грудного вскармливания.
- Накладки на грудь — очень помогли: раздражённые соски не терлись об одежду и спокойно привыкали к сосанию младенца.
- Лиф для кормления — обязательно.
- Прокладки для груди — честно, мне не пригодились, накладки отлично спасали.



11. Вещи в послеродовое

- Упаковка одноразовых трусиков — суперудобно.
 - Прокладки большие — пусть будут, мало ли (мне не понадобились, но лучше перестраховаться).
 - Чулки компрессионные — часто назначают и после естественных родов, и после кесарева для профилактики варикоза.



11. Вещи в послеродовое

- Мусорные пакеты — очень пригодились! Свой мусор удобно сразу складывать, а не ждать, когда уберут из общей урны.
- Влажная туалетная бумага — мастхэв! После родов хочется часто поддерживать гигиену, а бегать в душ не всегда есть силы.
- Средства ухода (всё, чем пользуетесь в обычной жизни): Умывалка, крем для лица, дезодорант, расчёска, зубная паста, щётка, шампунь, гель для душа.
- Ректальные свечи — чтобы первый поход в туалет прошёл мягко и без страха.



11. Вещи в послеродовое

- тарелка и ложка. У меня было так - приходишь со своей посудой и тебе накладывают еду
- удобная одежда. У меня была просто моя обычная домашняя одежда
- пижама или ночная сорочка



11. Вещи в послеродовое

Что не обязательно, но очень пригодилось лично мне в послеродовом отделении:

- Термос — в палате чайника не было (бойлер был в коридоре), а горячий чай очень помогает для прихода молока. Я наливалась кипяток в термос и спокойно пила чай в палате.
- Чайные пакетики — обязательно пару любимых сортов.
- Кот-батон (или подушка для беременных) — спасение! Во время беременности я клала его между ног от боли в костях, а после родов он продолжал помогать спать комфортнее. Я еще его клала на ноги и кормила на нем малыша



11. Вещи в послеродовое

- Инстакс мини (полароид) – сделала первые милые фото малыша прямо в роддоме, очень тёплое воспоминание.
- Косметика – если вдруг будет желание слегка привести себя в порядок. (Я взяла, но честно – было лень краситься.)
- Масочка для лица – да-да, баловать себя надо! Небольшая спа-передышка после такого аттракциона очень поднимает настроение.
- Фен – особенно нужен, если вы, как я, делаете укладку каждый день (у меня короткая стрижка).



12. Вещи для малыша-послеродовое

- 1 шапочка
- Пеленки (несколько штук)
- Пеленка на липучках (мне очень понравилась — удобно и быстро)
 - 2 слипа, 2 бодика
 - Носочки — тёплые и хлопковые
 - Одноразовые пеленки (подстелить в кроватку или на столик для переодевания)



12. Вещи для малыша-послеродовое

- Подгузники – упаковка (лучше маленький размер для новорожденных, часто покупают Huggies elite soft на 3 +кг)
 - Крем под подгузник
 - Матрасик для роддомовской люльки (или что-то своё мягкое, чтобы было комфортно)
 - Гель для подмывания младенцев
 - Детские влажные салфетки (обязательно без спирта и отдушек)



Заключение

Не переживайте, если вдруг что-то забудете – в большинстве роддомов можно передать недостающее через родных.

Но когда у вас сразу под рукой всё нужное для малыша, это даёт огромное чувство спокойствия и уверенности в первые важные дни.

Главное – ваше тепло, забота и любовь. Всё остальное – приятные дополнения.

P.S. соберите вещи для выписки заранее (себе, малышу и мужу) это очень удобно.

Будет еще много гайдов и полезностей, подписывайтесь на мой ТГ канал balanova1, чтобы не пропустить!



Balanova | Записки Сашки

93 подписчика

