Сумка в роддом: что взять с собой?

Документы

- ☐ Паспорт, полис ОМС, СНИЛС
- ☐ Обменная карта
- ☐ Направление в роддом, если врач его выдал
- ☐ Сертификат на роды или контракт (если заключен договор на платные роды)
- ☐ Копия листа нетрудоспособности (если вы работали до декрета)

Желательно носить с собой, особенно если предварительная дата родов близко.

мамако®

Сумка N° 1 (размер M)

Родильное отделение. Маме

- ☐ Телефон, зарядка, наушники
- ☐ Банковская карта (в некоторых роддомах есть вендинговый автомат)
- ☐ Беруши
- ☐ Маска для сна
- ☐ Вода (0,5 л), чайные пакетики, перекус: фруктовое пюре МАМАКО® в пауче, сухофрукты (предварительно уточните в роддоме, что можно взять с собой)
- ☐ Пеленки одноразовые (в некоторых роддомах выдают)
- ☐ Трусы одноразовые (2 шт.)*
- ☐ Послеродовые/урологические прокладки (3 шт.)* на случай подтекания околоплодных вод
- ☐ Послеродовые трусы
- ☐ Влажная туалетная бумага
- ☐ Влажные салфетки (можно сразу брать детские, чтобы потом использовать их и для малыша в послеродовом отделении)
- ☐ Полотенце среднего размера
- ☐ Санитайзер
- ☐ Сосудосуживающие капли (иногда во время родов закладывает нос), бальзам для губ
- ☐ Компрессионные чулки (по рекомендации врача)
- ☐ Тапочки моющиеся, носки тонкие и теплые
- ☐ Хлопковая ночная рубашка с доступом для кормления (в некоторых роддомах выдают)
- ☐ Резинка для волос
- ☐ Пакеты (для обуви и вещей, в которых вы приехали в роддом)

* Остальное понадобится уже в послеродовом отделении

Родильное отделение. Малышу

- ☐ Шапочка на завязках
  (можно взять два размера на всякий случай)
- ☐ Носочки теплые/хлопковые
- ☐ Одежда — два слипа разных размеров
  (часто в родзале одежда не требуется:
  на малыша надевают или одноразовые,
  или местные комплекты)
- ☐ Подгузники (2 шт.) — в родзале малыш будет
  находиться с вами около 2 часов

Нередко в роддомах сумку для послеродового отделения разрешают сразу взять в родзал, но иногда ее просят привезти только после родов.

Формула идеального подгузника

Вырез для пупочка

Обработка горячим паром

Без обработки хлором

Японский премиальный абсорбент

Узнать больше про подгузники Pinkiss

ПОДРОБНЕЕ

mamako®

Сумка N° 2 (размер L)

Послеродовое отделение. Маме

- ☐ Набор посуды
- ☐ Перекус (овощные нежно-сливочные крем-супы, порционные каши или фруктовое пюре МАМАКО®)
- ☐ Одноразовые пеленки 60 x 90 см (для осмотра у врача)
- ☐ Трусы одноразовые
- ☐ Послеродовые/урологические прокладки (2 пачки)
- ☐ Послеродовые впитывающие трусы
- ☐ Влажная туалетная бумага + покрытие на унитаз
- ☐ Гель для интимной гигиены
- ☐ Мини-набор (шампунь, гель для душа, средства для ухода за лицом, зубная щетка, паста, дезодорант-стик, мыло)
- ☐ Полотенца для душа и для лица (в некоторых роддомах выдают)
- ☐ Глицериновые свечи
- ☐ Мазь для сосков ланолиновая
- ☐ Вкладыши для груди
- ☐ Послеродовой/послеоперационный бандаж
- ☐ Белье для кормления, 1—2 комплекта
- ☐ Сменная одежда — халат и ночная сорочка (в некоторых роддомах выдают)
- ☐ Носки теплые и тонкие
- ☐ Расческа, резинка для волос
- ☐ Пакет для грязного белья

mamako®

Сумка N° 3 (размер M)

Послеродовое отделение. Малышу

- [ ] Пеленки одноразовые
- [ ] Пеленки х/б, 2—3 шт. (в некоторых роддомах выдают)
- [ ] Подгузники для новорожденных, примерно 30 шт.
- [ ] Влажные салфетки детские
- [ ] Ватные диски
- [ ] Пенка/гель для подмывания
- [ ] Крем под подгузник с цинком
- [ ] Слипы или боди (если жарко), 3—4 шт.
- [ ] Кокон для сна
- [ ] Царапки, 2 пары
- [ ] Носочки, 1—2 пары (тонкие и теплые)
- [ ] Шапочки, 2 шт.
- [ ] Соска (по желанию)

Далее к вещам, которые вы брали для ребенка
в родильное отделение.

mamako

Сумка для партнера

- ☐ ФЛГ, результаты анализов на ВИЧ и гепатит, антитела к вирусу кори (список анализов может отличаться в каждом из роддомов)
- ☐ Сменная одежда (штаны, футболка, носки)
- ☐ Тапочки моющиеся
- ☐ Перекус

Вещи на выписку

- ☐ Маме: удобная для кормления одежда, обувь
- ☐ Декоративная косметика и фен
- ☐ Набор одежды для малыша по погоде (шапочка, хлопковый слой, конверт или комбинезон)
- ☐ Автокресло

Полезный перекус

для будущей мамы

ПОДРОБНЕЕ

Еще больше экспертных материалов о беременности и здоровье малыша

ПОДРОБНЕЕ

мамако®

У каждого родильного дома есть свой список необходимых для мамы и малыша документов и вещей. Обычно он размещен на сайте медучреждения.
Материал обновлен: май 2026

Путеводитель «Подготовка к родам» от МАМАКО®

Вы получили одну памятку из путеводителя для будущих родителей. В полной версии — 12 памяток от экспертов: о родах, лактации, уходе за малышом и важных делах после выписки.

Полную версию можно скачать ниже:

СКАЧАТЬ ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ

План родов

СКАЧАТЬ БЛАНК

План родов систематизирует пожелания к процессу и помогает понять общую картину — как маме, так и врачу, доуле или партнеру, если планируются совместные роды.

Скачиваем и заполняем бланк — это упростит выбор роддома. Готовый план вкладываем в обменную карту, чтобы вся важная информация о ваших пожеланиях была под рукой.

мамако

Сумка в роддом: что взять с собой?

Документы

- ☐ Паспорт, полис ОМС, СНИЛС
- ☐ Обменная карта
- ☐ Направление в роддом, если врач его выдал
- ☐ Сертификат на роды или контракт (если заключен договор на платные роды)
- ☐ Копия листа нетрудоспособности (если вы работали до декрета)

Желательно носить с собой, особенно если предварительная дата родов близко.

мамако

Как начинаются роды?

О том, что роды близко, можно судить по признакам подготовки организма. Это сигналы, что пора собираться в роддом.

Предвестники родов

Опускание живота

- вдруг становится легче дышать, живот как будто перемещается ниже
- отхождение слизистой пробки: это не всегда заметно, пробка может отойти во время похода в туалет
- выделения становятся обильнее, могут появиться кровянистые прожилки

Очищение желудочно-кишечного тракта

- возможны жидкий стул, частые позывы к рвоте

Эмоциональные изменения

- увеличиваются рассеянность, сонливость
- появляется ощущение постоянной усталости

Тренировочные (или ложные) схватки

- матка тренируется до родов: как мышечному органу ей нужно «наработать» свою мышцу

мамако

Партнерские роды

Вместе встречаем новую жизнь

Самое важное о подготовке к партнерским родам, условиях допуска сопровождающего и его роли в роддоме. А также советы для поддержки мамы и памятка с позами в родах.

мамако

Позы в родах

Выбор позы в родах — это индивидуальный процесс. Важно найти наиболее удобную и эффективную позицию для облегчения боли и продвижения ребенка.

Вертикальные позы

мамако

9 этапов «золотого часа»

Первый час после рождения: доверьтесь себе и малышу

1 Первая минута — 0—1 мин.

Плач новорожденного

Характерный плач начинается сразу после рождения: так ребенок развивает и расширяет свои легкие.

2 с 1 по 3 минуту — 1—3 мин.

Расслабление

Малыш не шевелит ртом, его руки расслаблены.

3 с 3 по 8 минуту — 3—8 мин.

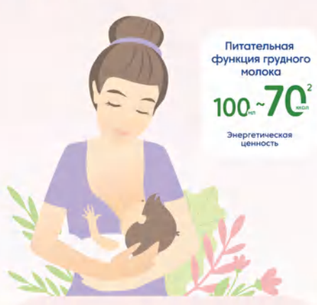
Пробуждение

Новорожденный делает легкие движения плечами и головой. Ребенок может открыть глаза и рот.

мамако

Грудное молоко и грудное вскармливание

Грудное молоко – наш идеал



Вскармливание малыша — это особый путь каждой мамы. Сцеживание, стимуляция лактации, кормление из бутылочки (при необходимости) и многое другое составляют уникальную историю вашего материнства. Помните, вы — лучшая мама!

² Сравнение калорийности зрелого грудного молока.

мамако

Основные позы для кормления грудью

Поза сидя

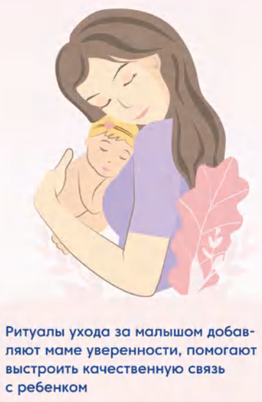
«Колыбелька»

Голова грудничка — в локтевом сгибе руки, свободная рука — поддерживающая. Малыш лежит на одной стороне с грудью, из которой ест (например, мама кормит правой грудью — ребенок лежит на правой руке).

Для комфортного кормления ручка малыша, расположенная между ним и мамой, должна быть направлена вдоль тела.

мамако

Уход за новорожденным



Ритуалы ухода за малышом добавляют маме уверенности, помогают выстроить качественную связь с ребенком

Как сделать уход безопасным и комфортным, читаем в памятке

мамако

Обследования и осмотры малыша

Самый первый осмотр и оценка по шкале Апгар проходят в родильном зале, а функциональные обследования — в роддоме до выписки.

Возраст ребенка

1 час после рождения

Осмотр в родзале:

неонатолог

Проверка по шкале Апгар

- Частота сердечных сокращений
- Дыхание
- Цвет кожных покровов
- Мышечный тонус
- Рефлексы

Оценка каждого критерия новорожденного дает от 0 до 2 баллов. Суммарно за 5 критериев — до 10 баллов. Оценка 7—10 баллов считается нормой.

Оценка по шкале Апгар применяется, чтобы быстро определить состояние ребенка в первые минуты жизни, понять, как малыш адаптируется к новым внешним условиям, и выяснить, нужна ли помощь врача.

мамако

Здоровье мамы

Заботимся о себе после рождения малыша

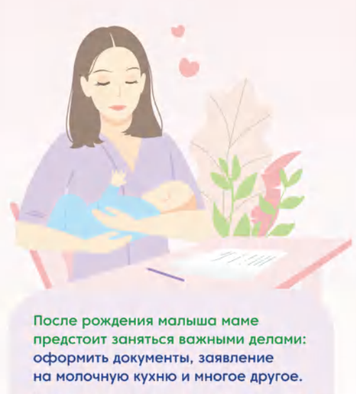
Восстановление организма женщины после родов требует особого внимания. Ведь состояние малыша зависит и от самочувствия мамы.

Важно пройти обследования, посетить врача и особенно внимательно следить за своим эмоциональным состоянием.

мамако

Чек-лист важных дел

Все получится!



После рождения малыша маме предстоит заняться важными делами: оформить документы, заявление на молочную кухню и многое другое.

Чек-лист помогает родителям успешно систематизировать задачи.

мамако

мамако®

МАМАКО® — бережное детское
питание на козьем молоке
с рождения до 3 лет

Детские смеси

- Комфорт пищеварения
- Развитие мозга и зрения
- Поддержка иммунитета
- На основе цельного козьего молока

Адаптированные детские молочные смеси
сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ

Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13 вкусных и полезных каш

2 нежно-сливочных овощных супа

6 фруктовых пюре с козьим творожком

* Сертификат № IH-400/1.6/O/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес. Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru