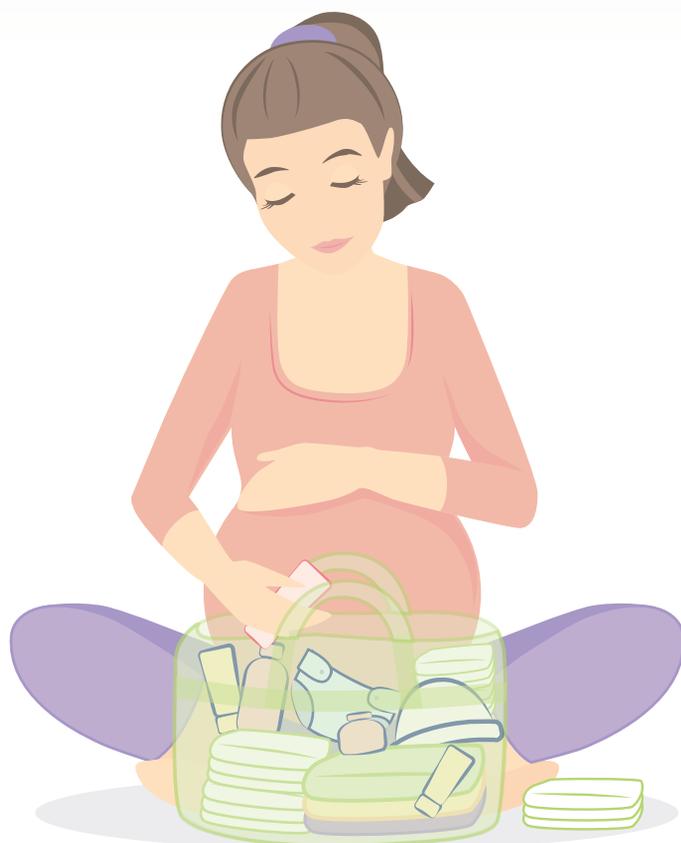




**МАМАКО**

бережное детское питание  
на козьем молоке

## 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.

### Сумка № 1 (самая маленькая сумка)

#### Родильное отделение. Маме

- Телефон, зарядка, наушники
- 500 рублей в чехол телефона (в некоторых роддомах есть кафе/автомат)
- беруши
- Повязка на глаза
- Вода (0,5 л), чайные пакетики, перекус: порционные каши или фруктовое пюре МАМАКО® в пауче, сухофрукты (предварительно уточнить в приемном отделении родильного дома, можно ли взять их с собой)
- Пеленки одноразовые (в некоторых роддомах выдают)
- Трусы одноразовые (2 шт., остальное возьмете в послеродовое отделение)
- Послеродовые/урологические прокладки (на случай подтекания околоплодных вод, 3 шт., остальное возьмете в послеродовое отделение)
- 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, приспособленная для кормления (в некоторых роддомах выдают)
- Резинка для волос
- Пакеты (для обуви и вещей, в которых вы приехали в роддом)

#### Родильное отделение. Малышу

- Шапочка на завязках (можно взять два размера на всякий случай)
- Носочки тепленькие/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.



**МАМАКО®**

бережное детское питание  
на козьем молоке

## Сумка № 2

### Послеродовое отделение. Мамае

- 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)
- Мыло для рук
- 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

## Сумка № 3

### 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
- Слипсы 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)

\* в дополнение к вещам, которые вы брали для ребенка в родильное отделение.

## 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



**Полезная  
информация  
для беременных**

## Вещи на выписку

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

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

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. Материал носит информационный характер и не может заменить консультацию специалиста здравоохранения. Товар сертифицирован.