



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.



мамako

бережное детское питание
на козьем молоке

Сумка № 2

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)
- ☐ Хозяйственное мыло (им необходимо обрабатывать швы на промежности, разрывы, если они будут)
- ☐ 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
- ☐ 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)

* 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

- ☐ Маме: 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.

9 этапов «золотого часа»

Первый час после рождения: доверьтесь себе, природе и малышу

Плач новорожденного



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



Пробуждение

Малыш делает легкие движения плечами и головой. Могут открыться глазки и ротик



Расслабление

Малыш не шевелит ртом, его руки расслаблены



Активность

Малыш начинает активно открывать рот и глаза, совершать сосательные движения, искать маму

Отдых

Малыш может периодически то проявлять активность, то отдыхать в этот самый важный час после рождения. В этот период ребенок обычно находится в тесном контакте «кожа к коже» с мамой и укрыт теплым одеялом.



Ползание

Новорожденный совершает кратковременные движения, направленные на поиск груди и соска



Знакомство

Малыш знакомится с мамой, прикладываясь к ее груди и трогая ее ручками



Сосание

Например, если у матери была анестезия в течение родов, ребенку может потребоваться больше времени, чтобы сформировать связь и пройти все стадии с целью начать сосание

Новорожденный самостоятельно берет сосок и приступает к сосанию. Время может отличаться



В случае кесарева сечения

Этот священный час можно пережить после кесарева сечения: достаточно положить ребенка поперек груди матери по завершении операции.

Сон

Новорожденный (а иногда и мама) впадают в сон, необходимый для отдыха

Мама и ребенок

Возможность раннего контакта малыша и мамы в первый час после рождения очень важна. Обязательно обсудите это с лечащим врачом, подготовьтесь к родам. Счастливой встречи с вашим малышом!

Почему так важен контакт «кожа к коже»?

Исследования показывают, что связь между мамой и ребенком имеет РЕШАЮЩЕЕ значение для дальнейшего развития и роста малыша. Быть вместе, согревать своим теплом новорожденного — самый лучший способ настроиться на ребенка. Контакт «кожа к коже» позволяет маме получить его сигналы, начать с ним общение, что крайне важно для формирования устойчивой эмоциональной близости мамы с малышом и налаживания грудного вскармливания.





мамaкo

Бережное детское питание
на козьем молоке

I триместр беременности (1 день последней менструации — 13 неделя)

1–4 недели беременности

Ощущения беременной по неделям беременности

- 1—2 неделя: возможны ощущение тяжести в теле, резкая боль со стороны правого или левого яичника — в зависимости от того, где происходит овуляция.
- 4 неделя: начинает набухать грудь, иногда возникает токсикоз. Обычно либо женщина ничего не чувствует, но в организме уже происходят изменения, либо появляются симптомы предменструального синдрома (увеличение груди, тяжесть внизу живота).
- Меняется психоэмоциональное состояние, на фоне гормональных изменений появляется плаксивость/вспыльчивость.
- Вес обычно не меняется.
- Признаки внематочной беременности — сильные боли в животе, повышение температуры.

Нормы развития плода по неделям

- 3—4 неделя: начинает формироваться плацента; у эмбриона появляются три слоя клеток. Первый слой — энтодерма, которая образует эпителий желудочно-кишечного тракта, дыхательную систему и печень. Второй слой — мезодерма, на которой начинают формироваться сердце, мышечные и соединительные ткани, мочевыделительная система, половая система и кости. Третий слой клеток — эктодерма, которая отвечает за формирование нервной системы, волос, кожи и глаз.
- 3 неделя: должна сформироваться нервная трубка плода, из которой в дальнейшем будут образованы спинной и головной мозг.
- 4 неделя: размеры эмбриона — 2 мм.

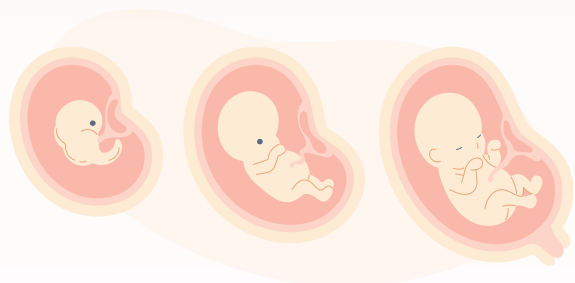
5–9 недель беременности

Ощущения беременной по неделям беременности

- Ощущений практически нет. К 7—8 неделе эмбрион начинает плавать в околоплодных водах, околоплодном пузыре, но его длина 2-3 см — это почти невозможно почувствовать.
- Токсикоз становится ярким. На его фоне эмоциональное состояние может быть подавленным, растерянным.
- Вес теряется или пока неизменен.
- Яркие (алые) кровянистые выделения, сильные боли в животе, повышение температуры — повод обратиться к доктору.

Нормы развития плода по неделям

- 5 неделя: эмбрион похож на головастика. УЗИ может показать сердцебиение плода (ближе к 6 неделе его видно точно). Сердце напоминает свернутую в петельку трубку.
- 6 неделя: начинают активно развиваться мозг, внутреннее ухо, веки, почки.
- 7 неделя: эмбрион уже как морской конек; продолжают развиваться ножки, ручки, которые пока похожи на плавники; веки почти сформированы, начинают созревать сложные структуры глаза, зачатки зубов.
- 8 неделя: длина плода — 1,5-2 см. Формируются половые органы (УЗИ этого не покажет, но по показаниям делают неинвазивный пренатальный тест (НИПТ-тест) — анализ крови, который позволяет рассчитать риск развития хромосомных аномалий и определить пол плода); сердце из 2-камерного становится 4-камерным и напоминает уменьшенную копию взрослого сердца; малыш начинает разгибаться, его голова, туловище, конечности приобретают явные формы.
- 9 неделя: перепонки исчезают и становятся пальчиками рук и ног; глаза с боков начинают перемещаться ближе к носовой кости; запускаются почки, печень, мозг; сосуды сердца практически полностью сформированы; длина плода — 3 см.



10–13 недель беременности

Ощущения беременной по неделям беременности

- 11 неделя или чуть раньше: на животе появляется Linea nigra — темная линия в области белой линии (Linea alba), которая пигментируется, темнеет; могут увеличиться и потемнеть соски, грудь наливается и увеличивается венозный рисунок.
- 13 неделя: утреннее недомогание и тошнота практически проходят, женщина начинает ощущать себя более энергичной; может увеличиться половое влечение (секс не противопоказан, так же как и перелеты); гормональный фон выравнивается, и при приближении ко второму триместру самочувствие немного улучшается.

Нормы развития плода по неделям

- 10 неделя: формируются ноготки; начинается циркуляция крови между плодом и маткой, функционирует и выполняет свою защитную функцию плацента; визуально плод начинает очень походить на маленького человека: вырисовывается шея, спинка выравнивается, но кожа по-прежнему прозрачная и хорошо видны сосуды.
- 11 неделя: активно начинает работать желудочно-кишечный тракт; на УЗИ-оборудовании экспертного класса можно определить пол малыша, но процент ошибки еще достаточно высок; длина плода — 4,5 см.
- 12 неделя: малыш может выполнять сосательные движения (на УЗИ виден кулачок во рту).
- 13 неделя: рост и развитие организма продолжают; длина плода от копчика до темечка без ручек и ножек — 8,4 см.



мамако

Бережное детское питание
на козьем молоке

II триместр беременности (14—27 недели)

14–20 недель беременности

Ощущения беременной по неделям беременности

- Позвоночник испытывает наибольшую нагрузку; растёт живот, женщина начинает ощущать себя действительно беременной.
- На 20 неделе беременности шевеления плода ощущают большинство мам. Даже когда толчки не чувствуются, переживать не стоит, если по показаниям УЗИ и осмотра у врача малыш развивается хорошо.
- Мощность толчков зависит от толщины кожно-жировой прослойки и от расположения плаценты — спереди или сзади.

Нормы развития плода по неделям

- 14 неделя: формируется линия роста волос.
- 15 неделя: кости обретают большую плотность, с каждым днем малыш становится крепче, сильнее.
- 17 неделя: окончательно формируются органы слуха.
- Происходит закладка нескольких миллионов яйцеклеток у девочек (с рождением и с каждым годом жизни их количество сокращается).
- Все органы приобретают более мелкие и более четкие структуры; суставы сгибаются/разгибаются, малыш может хватать пуповину.

21–27 недель беременности

Ощущения беременной по неделям беременности

- Возрастает нагрузка на позвоночник, особенно к концу второго триместра, из-за активного роста живота.
- Самочувствие может немного ухудшиться; хочется замедлиться, передвигаться чуть сложнее.
- К концу второго триместра появляются отеки. Насколько они физиологичны и неопасны, сказать может доктор, изучив данные лабораторных тестов, артериального давления и общего самочувствия.

Нормы развития плода по неделям

- 21 неделя: вес плода 400—450 г (ребенок весом в 500 г считается жизнеспособным, при преждевременных родах выживание возможно).
- 22 неделя: начинается стадия активного роста. Продолжает формироваться часть головного мозга, которая отвечает за мелкую моторику и память; волосы на теле плода (лануго у новорожденных) становятся более заметными; кожа приобретает матовость, становится менее прозрачной.
- 23 неделя: малыш весит примерно 600 г. Легкие готовятся к первым вдохам и выдохам; в них начинает вырабатываться сурфактант — вещество, которое препятствует спаданию стенок альвеол при дыхании.
- 24 неделя: ребенок начинает запоминать голоса родителей и даже врача, если он часто его посещает; кожа практически перестает быть прозрачной; часть головного мозга, которая отвечает за логическое мышление и эмоции, становится более развитой.
- 25 неделя: на голоса и стимуляцию живота ребенок отвечает толчками (сроки примерные, и если ваш малыш не реагирует подобным образом, это не значит, что с ним что-то не так); в легких формируются альвеолы, но это еще не позволяет малышу родиться и дышать самостоятельно.
- 26 неделя: у мальчиков яички должны опуститься в мошонку.
- 27 неделя: вес плода — около 1 кг.





мамaкo

Бережное детское питание
на козьем молоке

III триместр беременности (28—40/42 недели)

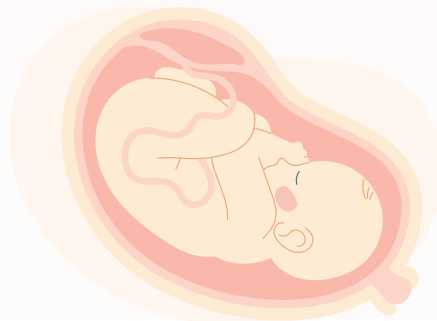
28–36 недель беременности

Ощущения беременной по неделям беременности

- Начинается сведение икроножных мышц — судороги в ногах, которые женщина ощущает преимущественно в ночное время; поскольку внутриутробного пространства недостаточно, малыш может передавить нервные пути, и боль будет иррадиировать в ягодичные и икроножные мышцы.
- Грудь наливается сильнее за счет прибавки веса и образования молозива.
- Со срока 28 недель могут ощущаться ложные схватки Брекстона-Хикса, но это не значит, что вы рожаете или родите завтра-послезавтра либо через месяц. Эти схватки короткие и нерегулярные, они могут быть один раз в 10 минут, потом в 40 или 15 минут; повторяться по ночам, один раз в неделю, каждый день ближе к родам, но не у всех. Если принять душ, прилечь и отдохнуть, то в состоянии покоя такие схватки проходят.
- К 30 неделе сумка, которую нужно будет взять в родильный дом, должна быть собрана — забудьте о предрассудках, это практично, удобно и спокойно.
- Выделения из шейки матки могут быть обильными, происходит сгущение цервикальной слизи; возможно отхождение слизистой пробки — она не имеет диагностического значения, и после ее отхождения можно родить через час, завтра или через две недели, так что не стоит беспокоиться по этому поводу.
- Растущий малыш поджимает все органы мамы, матка становится большой, возвращается более активная изжога, одышка; бороться с этим можно коленно-локтевым положением.
- Важно тренировать дыхание; правильное дыхание облегчает дискомфортные ощущения во время родов.

Нормы развития плода по неделям

- 28 неделя:** начинает накапливаться подкожно-жировая клетчатка. Чаще всего на таком сроке рождаются дети весом 1200—1300 г, некоторые — 1500 г (это зависит от конституции женщины и предрасположенности малыша). Мозг начинает регулировать температуру тела и дыхание; если малыш родится на 28 неделе, то ему еще потребуются помощь, но она может быть более кратковременной, чем помощь ребенку, который родится еще раньше.
- 29 неделя:** полностью сформированы органы зрения, ребенок способен видеть; косточки обретают более плотную консистенцию; надпочечники удваиваются в размере — они регулируют выработку стероидных гормонов, которые отвечают за рост и развитие половых органов.
- До 32 недели** ребенок сидит высоко под ребрами; **к 36 неделе** он начинает опускаться (опускается и живот), устанавливается его предлежание, чаще головное. Если ребенок усаживается ягодичами, то этот момент до 36 недели нужно проконтролировать вместе с акушером-гинекологом, поскольку малышу можно помочь повернуться в физиологическое положение и родиться головкой вниз.
- Прибавки в весе составляют в среднем по 200 г за неделю; малыш пинается.



37–42 недели беременности

Ощущения беременной по неделям беременности

- Женщине тяжелее всего, она просто сидит и ждет (это самая большая ошибка на поздних сроках; отвлекайтесь, ходите в гости).
- Важно почувствовать себя подготовленной к родам психологически и эмоционально. В этот период должен быть заключен договор с родильным домом, если рожаете не по ОМС.
- После 37 недели самочувствие становится немного лучше за счет опущения живота, дышать становится легче, проходит изжога.

Нормы развития плода по неделям

- 37 неделя** беременности официально считается сроком доношенности, поэтому в любой день наступления родов в этот период можно быть спокойной: органы ребенка полностью сформированы, и при физиологических родах ему не понадобится медикаментозная помощь.
- Малыш тоже готовится к родам; ему настолько мало места, что он может меньше двигаться, быть спокойнее. Но если лечь на левый бок, поговорить с ним, погладить живот, то он обязательно даст ответ.
- Плацента стареет** — это нормальный физиологический процесс. Если ребенок получает достаточное количество кислорода через пуповину и кровь матери, это означает, что плацента справляется со своими функциями.



мамaкo®

бережное детское питание
на А2 козьем молоке



Бережно, Вкусно, легко – МАМАКО®!

Детские смеси

МАМАКО® Premium с 2'-FL — первая смесь на А2 козьем молоке* с 2'-FL олигосахаридами грудного молока и IQ-комплексом. Польза компонентов смеси доказана мировыми научными исследованиями:



Комфортное
пищеварение



Поддержка
естественного
иммунитета



Развитие
мозга и зрения



Смеси МАМАКО® имеют сертификат Халяль.

* Согласно данным Единого реестра свидетельств о государственной регистрации на август 2021 года (РФ и страны ЕАЭС)

Made in Spain

Фруктовое пюре с козым творожком

Диетологи всего мира и ВОЗ рекомендуют 5 порций овощей и фруктов в день. Пюре МАМАКО® — фруктово-творожный прикорм для детей с 6 месяцев, который содержит 1–2 порции фруктов в соответствии с возрастом малыша.

Для малышей постарше —
пюре в упаковке «пауч»

Для начала прикорма —
пюре в баночке



Каши МАМАКО® — 16 видов

В детских кашах МАМАКО® есть все самое лучшее и ценное для роста и развития малыша:

32 %

натурального козьего молока
в составе каш придают
им нежный сливочный вкус



отборное зерно содержит
полезные пищевые волокна



натуральные фрукты,
овощи и ягоды

Разнообразие продуктов злакового прикорма дарит малышу радость новых открытий и повышает интерес к еде.

Органические каши МАМАКО® Organic — бережный прикорм для особенно чувствительных малышей. В линейке 3 безмолочные каши и 3 каши на козьем молоке.



Крем-супы МАМАКО® — это 100 % натуральные овощи, польза козьего молока и нежный сливочный вкус. Не требуют варки и помогают разнообразить овощной прикорм малыша.



НЕ ТРЕБУЕТ ВАРКИ



Служба заботы
мамaкo®

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

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru

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. Для питания детей с рождения до 3 лет. Товар сертифицирован.