

Чек-лист: Что взять с собой в роддом?

1. ДОКУМЕНТЫ

- ☐ Паспорт или удостоверение личности (RUT).
- ☐ Медицинский полис / договор с клиникой (Fonasa / Isapre).
- ☐ Обменная карта беременной (Agenda de Control Prenatal).
- ☐ Письменный план родов **ВАЖНО**
- ☐ Копии документов на телефоне и контакты вашей доулы/врача. **НОВОЕ**

2. ДЛЯ МАЛЫША

- ☐ Подгузники (размер Recién Nacido / RN, ~20 шт).
- ☐ Боди или комбинезоны (3-5 шт, удобнее на кнопках спереди).
- ☐ Чепчики или тонкие шапочки (2 шт).
- ☐ Носочки или пинетки (2-3 пары).
- ☐ Пелёнки (хлопковые и одноразовые впитывающие, по 2-3 шт).
- ☐ Тёплое одеяльце или плед (в зависимости от сезона).
- ☐ Увлажняющие детские салфетки (без спирта и отдушек).
- ☐ Защитный крем под подгузник.
- ☐ Игрушка-комфортер (первая игрушка, пахнущая мамой). **НОВОЕ**

4. ДЛЯ МАМЫ (ДО И ПОСЛЕ РОДОВ)

- ☐ Удобная ночная рубашка или удлиненная футболка (с застёжкой спереди для кормления, 2 шт).
- ☐ Свободный халат.
- ☐ Моющиеся тапочки для душа и тёплые уютные тапочки для палаты.
- ☐ Носки хлопковые или согревающие (2-3 пары).
- ☐ Одноразовые сетчатые или хлопковые послеродовые трусы (5-7 шт).
- ☐ Послеродовые прокладки максимальной впитываемости (2 упаковки).
- ☐ Специальный бюстгальтер для кормления (без косточек, 2 шт).
- ☐ Крем для сосков с ланолином (не требующий смывания).
- ☐ Предметы личной гигиены: зубная щётка, паста, шампунь, кондиционер, гель для душа, расчёска.
- ☐ Полотенце (для лица и тела).
- ☐ Увлажняющий крем для лица и тела. **НОВОЕ**
- ☐ Бутылка для воды со спортивным дозатором или трубочкой (чтобы пить полулёжа).
- ☐ Полезный перекус: орехи, сухофрукты, злаковые и энергетические батончики.
- ☐ Лёгкий перекус для партнёра в родах. **НОВОЕ**

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- ☐ Телефон и длинный зарядный кабель (от 2 метров).
- ☐ Пауэрбанк (Power bank) на случай отсутствия розетки рядом. **НОВОЕ**
- ☐ Беспроводные наушники и любимый расслабляющий плейлист. **НОВОЕ**
- ☐ Книга, журнал или блокнот с ручкой для записей.
- ☐ Компрессионные чулки (если рекомендованы флебологом/врачом).
- ☐ Гигиеническая помада / бальзам для губ (в родах очень сохнут губы).
ДОУЛА РЕКОМЕНДУЕТ
- ☐ Термальная вода-спрей для лица. **НОВОЕ**

5. ДЛЯ ВЫПИСКИ

- ☐ Свободная и комфортная одежда для мамы (учитывайте, что живот ещё полностью не исчезнет, выбирайте оверсайз или трикотаж).
- ☐ Красивый нарядный комплект для малыша на выписку.
- ☐ Автокресло категории 0+ (обязательно настройте ремни безопасности заранее, если забирают на машине).
- ☐ Документы и справки из роддома для последующего оформления свидетельства о рождении. **НОВОЕ**

СОВЕТЫ ОТ ДОУЛЫ

- 1. Соберите всё заранее.** Идеальное время для окончательных сборов — 36–38 неделя вашей беременности, чтобы не спешить.
- 2. Разделите вещи на 3 пакета:** Пакет №1 — непосредственно на сами роды; Пакет №2 — вещи для послеродовой палаты (для мамы и малыша); Пакет №3 — вещи на выписку (его партнёр может привезти позже).
- 3. Покажите сумку близким.** Убедитесь, что муж, партнёр или близкие точно знают, где лежат ваши вещи и как быстро найти нужный пакет.

Я рядом — на каждом вдохе.

Как использовать чек-лист? Отмечайте галочкой каждую вещь, когда аккуратно упаковываете её в сумку. Это поможет вам ничего не забыть, почувствовать уверенность и полное спокойствие.