

A pink silhouette of a pregnant woman in profile, facing right, with her hair in a bun. The background is white with a repeating pattern of light blue and pink hearts. The bottom of the page features a wavy border with a pink-to-blue gradient and a bokeh effect of light blue and pink circles.

ЧТО НУЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В РОДДОМ?

© МАРС, 2022
© StatusPraesens, 2022

Что нужно брать с собой в роддом?

В отдельную папку собрать документы и их копии:

- паспорт;
- медицинский полис;
- родовой сертификат (при наличии);
- СНИЛС;
- обменную карту, выданную в женской консультации;



- копию больничного листа, выданного в женской консультации;
- договор на платное ведение родов и послеродового периода (при заключении).

Остальные вещи следует разделить на три категории и в соответствии с этим упаковать их в разные **полиэтиленовые пакеты** (тканевые или кожаные сумки не разрешены).

ПЕРВАЯ КАТЕГОРИЯ

Для госпитализации женщины и нахождения ребёнка

Для мамы



Чистые и удобные домашние вещи для пребывания в палате (халат, рубашка)



Моющиеся тапочки



Смартфон с зарядным устройством



Компрессионные чулки



Туалетные принадлежности



Лекарственные препараты, назначенные врачом для регулярного приёма (антигипертензивные, противосудорожные средства, инсулин и др.)



Чистая питьевая вода без газа, продукты (отварное нежирное мясо, молоко, кефир, сыр, сушки, сезонные фрукты)



Средства личной гигиены (послеродовые прокладки или одноразовые трусы, бюстгальтеры для кормления)

Для малыша



Бумажные полотенца



Одноразовые пелёнки 60×90 см



Детское мыло и влажные салфетки



Подгузники для новорождённых (newborn)



Детские комбинезоны, шапочки, носочки



ВТОРАЯ КАТЕГОРИЯ

На выписку женщины



Сезонная одежда и обувь

ТРЕТЬЯ КАТЕГОРИЯ

На выписку ребёнка



Конверт на выписку



Костюм (комбинезон)



Шапочка

Важно также позаботиться о **кормлении ребёнка**. Польза грудного молока давно доказана: естественное вскармливание **способствует защите детей** от болезней желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы, аллергических, аутоиммунных и эндокринных нарушений. Если женщина питается **правильно**, то и младенец первого полугодия жизни получает с материнским молоком все необходимые для роста и развития полезные вещества.

Однако **нерациональное питание** матери и **недостаточная лактация** могут служить причиной перевода ребёнка на искусственную смесь уже в **роддоме**. Поскольку секреция молока сопряжена с большим расходом макро- и микронутриентов, восполнить потребность в них возможно при применении специально разработанных для беременных и кормящих витаминно-минеральных комплексов, которые включают важнейшие микронутриенты.

Например, витамин А поддерживает развитие лёгких и первый вдох новорождённого, синергия С, D и цинка способствует формированию иммунной системы ребёнка, железо обеспечивает профилактику железодефицитной анемии.

! До 80% кормящих женщин имеют **полигиповитаминозные** состояния, которые ухудшают качество грудного молока, и ребёнок недополучает важные для роста и развития вещества.