Автор: admin
20.05.2013 14:49 -

Роды - что подготовить заранее? Памятка для молодой мамы.

Каждая молодая мама ждет с трепетом и готовится к появлению своего малыша. Но не всегда все получается так, как вы планируете. Вы можете попасть в роддом заранее, или внезапно начнутся схватки. И поэтому будет нелишним заранее приготовить все то необходимое, что вам не только может понадобиться в роддоме, но и то, что у вас могут потребовать. Вот короткая памятка для молодой мамы. Вы можете приготовить все заранее и взять либо все сразу, либо некоторые вещи попросить принести позже, уже после родов, – мужа, бабушек и т.д. Но главное, у вас уже все будет готово, волноваться об этом не придется, и вы сможете целиком посвятить себя процессу родов.

Взять в роддом:

- обменную карту;
- страховой полис;
- родовой сертификат;
- паспорт;
- «Акушерский набор» – продается в аптеках;
- свои личные инструкции «Что делать во время схваток и как расслабляться?»;
- влажные очищающие салфетки для себя;
- прокладки «Always Night» или специальные послеродовые прокладки;
- прокладки в бюстгальтер впитывающие (одноразовые);
- крем ланолиновый для сосков (Бепантен или Пурелан 100);
- мазь Солкосерил-желе (для заживления трещинок промежности или разрывов);
- марлевые стерильные салфетки – несколько пачек;
- бюстгальтер для кормящих женщин;
- одноразовые трусики;
- нижнее белье на выписку;
- крем от опрелостей для малыша (можно использовать уже взятый Бепантен);
- масляные салфетки для ребёнка;
- подгузники самого маленького размера;
- 2 полотенца (себе и ребёнку);
- настойку водного перца;
- чай зелёный в пакетиках, либо какой-то витаминный или травяной чай. Можно взять банку растворимого чая «Hipp» или растворимый напиток «Mamil Mama». После появления молока постоянно хочется пить, а чёрный чай в этом случае нежелателен. Также можно заваривать шиповник в пакетиках, он очень полезен, так как богат витамином С и хорошо утоляет жажду;
- любую литературу по уходу за ребёнком;

- блокнотик и ручку (чтобы записывать первые впечатления о вашем долгожданном малыше);
- чашку, столовые приборы;
- тапочки;
- халат на «молнии» или любую удобную одежду для кормления;
- расчёску;
- туалетную бумагу (мягкую, например «Zewa» или «Kleenex»);
- воду или компот в бутылочке;
- сухофрукты, йогурты, очищенные орехи (после родов, чтобы быстрей восстановить силы);
- фотоаппарат.

Косметика:
- шампунь (удобнее в мини-упаковке сразу с кондиционером, например Sunsilk);
- гель для душа и / или мыло (удобнее жидкое);
- зубную щётку, пасту;
- ваши косметические средства.

Женщина всегда остается женщиной, ей хочется всегда оставаться красивой, ухоженной и иметь под рукой все необходимое. А после того, как ваш малыш появится на свет, времени на все остальное, и на себя в том числе, может совсем не остаться. Поэтому, для собственного спокойствия и удобства, вы можете приготовить то, что понадобится вам в первые дни дома, заранее. Конечно, каждая мама составляет список на свое усмотрение и исходя из собственного опыта, но если вы будете иметь такой список под рукой, то уж точно ничего не забудете и не пропустите. Итак, вот список самых необходимых вещей, которые могут вам понадобиться уже **после родов**:

бюстгальтер для кормления (2-3 шт.) с отстегивающейся чашечкой из трикотажного полотна (продаются в любом магазине для беременных) и/или топики фирмы «Pompea», которые продаются в отделе женского белья или колготок;
вкладыши в бюстгальтер одноразовые впитывающие (самые удобные вкладыши фирм «Fixies», «Helen Hurper», «Sanosan») – использовать в роддоме, на прогулках и в гости;
вкладыши в бюстгальтер многоразовые (например, фирмы «Avent»). Многоразовые вкладыши экономичнее и удобнее одноразовых, но и несколько дороже, впрочем, выбор остается за молодой мамой;
прокладки «Always Night» 1-2 пачки, или специальные послеродовые 1 пачку (из расчета 2-3 прокладки в день примерно на 40 дней);
одноразовые трусики, которые можно купить в магазинах для беременных, или 5-6 пар недорогих х/б трикотажных;
крем от трещин сосков «ПУРЕЛАН 100» ланолиновый или мазь Бепантен для кормящих

матерей (в аптеке). Бепантен подходит и для сосков, и как крем под подгузник, если у ребеночка есть раздражения, покраснения, шелушение на коже;
молокоотсос – вещь нужная, но не всем удобно им пользоваться, можно купить уже после родов и использовать, если молока у кормящей мамы много;
лечебные травы: крапива, тысячелистник, пастушья сумка, настойка водного перца;
парочка «подушечек для кормления». Для этого подойдут обычные подушки с наполнителем из синтепона или холофайбера, размером 40х40 или 50х50 см. Одна подкладывается под голову и упирается в плечо, вторая – кладётся между ног в районе коленок, чтобы верхняя нога не затекала при лежании на боку. Вместо обычной и «дополнительной» подушки под голову можно купить одну дорогую ортопедическую подушку, обеспечивающую правильное положение шеи во время лежания на боку.

Также необходимо продумать домашнюю одежду заранее. Самой удобной одеждой, на мой взгляд, являются х/б топики. Но не свободные, а эластичные, обтягивающие. Желательно бы не только домашнюю одежду продумать, но и уличную. Чтобы малыша можно было удобно покормить во время прогулки или в гостях. Для этого хорошо подходит любая обтягивающая одежда – свитера, трикотажные кофты, топики, либо одежда на молнии, кнопках или пуговицах.

Очень удобно в холодное время года использовать водолазку для прогулок. Ребенок в первые месяцы часто требует молочка, в том числе и на прогулке. А если на дворе, скажем, осень, то кормить холодновато. Да и пока все расстегнешь... Сделать эту вещь надо заранее, потом, после родов, будет не до этого. Берется водолазка или боди с воротником. В районе груди делается 2 вертикальных разреза длиной 20 см. В них вставляются молнии так, чтобы они застёгивались сверху вниз. Получается великолепная кофта для кормления!

Автор - **Инна Фастова**
Источник