

# Что взять в роддом: Чек-лист 2025

## 1. Документы

- Паспорт
- Полис ОМС
- СНИЛС
- Обменная карта с результатами всех обследований и анализов
- Родовой сертификат
- Контракт с роддомом (если вы рожаете по платному договору)

## 2. Вещи в родзал

- Свободная сорочка (если разрешено)
- Тёплые носки (без тугих резинок, чтобы не нарушать кровообращение)
- Вода без газа с трубочкой (пить во время схваток удобнее из бутылки с поилкой)
- Влажные салфетки для лица и рук
- Помада-гигиеничка (губы пересыхают от частого дыхания во время схваток)
- Резинка для волос
- Телефон и зарядка с длинным шнуром

## 3. Вещи для послеродового отделения

- **Одежда:**
  - Сорочки для кормления — выбирайте модели с запахом или кнопками, чтобы быстро открыть грудь
  - Халат – лёгкий, хлопковый
  - Моющиеся тапочки
  - Бюстгальтеры для кормления — мягкие, без косточек, с хорошей поддержкой
  - Одноразовые или хлопковые трусы
  - Полотенце (для лица и для тела)
- **Гигиена:**
  - Зубная щётка и паста
  - Гель для душа и шампунь (лучше без резких ароматов)
  - Крем для лица и рук
  - Крем для сосков на основе ланолина – это must-have для начала грудного вскармливания
  - Послеродовые прокладки – больше, мягче и гигиеничнее обычных

## 4. Вещи для малыша в роддоме

- 4-5 боди или слипов (по сезону)
- Пелёнки (если не выдаются)
- Чепчики и носочки
- Подгузники для новорождённых
- Влажные салфетки без спирта и отдушек
- Крем под подгузник
- Стерильная вата и ватные диски

## **5. Вещи на выписку**

- **Для мамы:**
  - Удобное платье или костюм
  - Лёгкий макияж (по желанию)
- **Для малыша:**
  - Наряд по сезону
  - Шапочка и носочки
  - Конверт или плед
  - Автолюлька