**ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В РОДИЛЬНЫЙ ДОМ**

***Собираем то, что понадобится в родовом блоке и первые часы после родов:***

1. Полис, паспорт, страховое свидетельство, обменная карта.
2. Халат, рубашки (2 шт), носки. Обувь, легко моющаяся — сланцы.
3. Х/б трусики, выстиранные, проглаженные с 2-х сторон, или одноразовые — 5 шт.
4. Туалетные принадлежности (мыло, туалетная бумага, зубная паста и щетка, расческа).
5. Прокладки — 1 упаковка.
6. Одноразовые пеленки, бандаж, бюстгальтер — по желанию.
7. 1-2 л не газированной воды, йогурт (что-то легкое из пищи).
8. Кружку, ложку — по желанию.
9. Памперсы № 1 (2-5 кг), или № 2 (3-6 кг) — 5 штук.
10. Чепчик, носочки, по желанию-распашонки, ползунки, пеленки, выстиранные, проглаженные с 2-х сторон.
11. Детская косметика по желанию (крем под подгузник, детское мыло, влажные салфетки).
12. Мазь Бепантен, Д- пантенол (профилактика и лечение трещин сосков у мамы, опрелостей у ребенка) — по желанию.
13. Эластичные бинты или эластичные чулки — 2 шт. (профилактика тромбоза, тромбофлебита вен нижних конечностей)

**Если партнерские роды:** для партнера — сланцы, чистая хлопчатобумажная одежда (трико, футболка), бутерброды, напитки, результат флюорографии (годен 1 год), результат ВИЧ (годен 1 мес), результат ПЦР COVID-19 (годен 3 дня).

Все белье уложить в 1 новый полиэтиленовый пакет.

Все остальные вещи во 2-ой пакет. Оба пакета берем с собой в роддом.