

Подготовка к родам

Беременность – это период длиной в 9 месяцев, когда необходимо подготовиться и набраться сил к родам.

В последние недели беременности спите столько, сколько вам хочется, в том числе и днем. Вы же не знаете, когда роды начнутся и как долго будут идти, поэтому очень важно, чтобы вы всегда были отдохнувшей и в хорошей физической форме.

Куда бы Вы ни шли, обязательно берите с собой обменную карту, родовый сертификат, полис государственного медицинского страхования и паспорт. Они понадобятся Вам в случае наступления родов.

Прочитайте все, что можно, о процессе родов, о малыше сразу после рождения, задавайте врачу любые вопросы.

Заранее пообщайтесь со специалистом по грудному вскармливанию — тогда Вам будет несравненно легче кормить малыша в первый раз.

Подготовьте вещи в роддом для мамы и ребенка.

При желании можно составить план родов. Зачем он нужен? Прежде всего, чтобы Вы не забыли обсудить с врачом все важные детали предстоящего события — одного из важнейших в Вашей жизни. Стоит помнить, что роды всегда протекают непредсказуемо. Нужно довериться ситуации, заранее позаботиться обо всем, что в Ваших силах, а затем расслабиться.

Сумка в роддом должна быть собрана заранее, желательно за 2-4 недели до родов.

С собой нужно иметь:

- обменную карту, паспорт и страховой полис;
- халат и ночная рубашка, расстегивающаяся на груди;
- рубашка, в которой вы будете рожать;
- моющиеся тапочки, носки, белье, в том числе послеродовые трусики и специальные послеродовые прокладки (можно заменить одноразовыми пеленками);
- сменная одежда на послеродовой период;
- беруши и повязка для сна, чтобы свет из коридора или окна не мешал вам спать;
- бюстгальтер для кормления с отстегивающимися чашечками и прокладки, которые защитят одежду от молока, а также очень полезные и удобные одноразовые трусы для рожениц;
- мобильный телефон с зарядным устройством, а также наушники;
- средства личной гигиены;
- несколько бутылок воды без газа, ручка, блокнот и сумку для грязного белья;
- одежда для новорожденного;
- средства гигиены для младенца;
- сухие, разрешенные вам продукты питания;
- все вещи принимаются в прозрачных сумках или полиэтиленовых пакетах.