

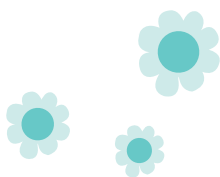


# Что взять с собой в роддом?



## Важные документы

- паспорт
- обменная карта
- страховой полис



## Прочее

- журнал или книга
- любимая музыка и наушники
- мобильный телефон с зарядкой
- массажное масло
- заглушки в уши, чтобы иметь возможность расслабиться
- дневник, чтобы записывать туда первые впечатления
- пакет для грязного белья



## Маме

### Одежда для матери

- ночная рубашка для родов
- 1 ночная рубашка, которую можно расстегнуть на груди в процессе кормления
- 1-2 специальных бюстгальтера для кормления грудью
- 4-5 пар хлопковых одноразовых трусиков
- халат
- шлепанцы или резиновые сланцы
- носки

### Предметы гигиены для матери

- салфетки и мочалка
- зубная паста и щетка
- гель для душа и шампунь
- крем для лица
- расческа, резинка для волос и компактный фен
- прокладки и вкладыши в бюстгальтер для кормящих матерей



## Малышу

### Для малыша

- ползунки и комбинезончики 56 - 62 размера
- памперсы
- распашонки
- шапочки
- одеяло
- пустышки
- детское мыло



## Информация

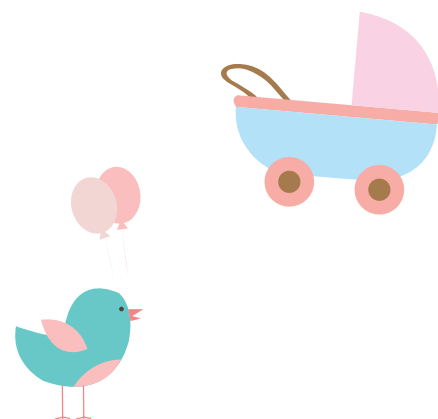
Важно, чтобы к родам в наличие имелся комплект на выписку, который может принести папа и после родов.



## Папе

### Для папы, если он будет присутствовать на родах

- удобная смена одежды и комфортная обувь
- полотенце для рук, душевые принадлежности
- перекус для успокоения нервов ;)
- паспорт





A series of horizontal red lines for writing, spanning the width of the page.

