



СУМКА В РОДДОМ

Я — мама двойни, и я знаю, как важно в момент X не паниковать из-за забытых мелочей.

Роды — это не экзамен. Это встреча. И подготовка нужна не для “идеальности”, а для спокойствия.



Когда начинать собирать сумку в роддом

Ты знаешь, момент, когда начинаешь собирать сумку в роддом, вдруг делает всё настоящему реальным. Вот вроде только делала тест с двумя полосками, а теперь ты уже выбираешь носочки для человека, которого скоро обнимешь.

И самое классное — эта сумка не просто про вещи. Она про спокойствие. Потому что когда всё готово, внутри появляется ощущение: «Я справлюсь».

Кстати, забавный факт: только 4–5% малышей рождаются строго в предполагаемую дату. Поэтому лучше собрать всё к 34–36 неделе — не потому что “надо”, а потому что так тебе будет спокойнее спать.



1. Папка с документами (всегда с собой)

- ✓ Паспорт + копия
- ✓ Полис / страховка
- ✓ СНИЛС
- ✓ Обменная карта
- ✓ Направление или контракт (если платные роды)
- ✓ Документы партнёра (если партнёрские роды)
- ✓ Прочие документы и анализы (например, внж для родов за границей или ковид-тест)

Совет от меня:

Сделай фото всех документов на телефон и отправь себе в облако или сохрани другим удобным и безопасным способом. Иногда это сильно спасает, когда нет оригиналов под рукой.



2. Сумка в родовой блок для мамы

Минимум. Без перегруза. Тебе там не жить.

- ✓ Документы в папке
- ✓ Моющиеся тапочки и носочки
- ✓ Свободная сорочка и резинка для волос
- ✓ Компрессионные чулки (особенно важно при риске кесарева, при платных родах их могут выдавать в палате)
- ✓ Вода без газа со спортивным горлышком
- ✓ Влажные салфетки 1 уп
- ✓ Гигиеническая помада (из-за дыхания сильно сушит губы)
- ✓ Телефон + длинная зарядка или АКБ
- ✓ Перекус (батончик/печенье/шоколад — если разрешено)
- ✓ Одноразовые трусики 1–2 шт
- ✓ Одноразовые пелёнки (60×90 см) 2–3 шт
- ✓ Одежда малышу по сезону (памперсы 1–2 шт, боди/слип/комбинезон, пелёнка, шапочка и носочки)
- ✓ Пакеты для уличной одежды

Не паникуй, тебе всегда могут передать необходимые вещи близкие.



3. Сумка в послеродовое отделение для мамы

- ✓ Халат и 1–2 сорочки со свободным доступом для кормления
- ✓ Бюстгальтер для кормления 1–2 шт
- ✓ Вкладыши для груди (от протекания молока) 10 шт
- ✓ Крем для сосков (ланолиновый)
- ✓ Накладки на соски (по желанию)
- ✓ Молокоотсос для разгона молока в первые дни (по желанию)
- ✓ Одноразовые трусики 1 уп
- ✓ Одноразовые впитывающие пелёнки 60×90 см 2–3 шт
- ✓ Послеродовые прокладки 1 уп
- ✓ Носки (после родов часто знобит)
- ✓ Мини-набор гигиены (зубная паста и щётка, мыло, шампунь, влажные салфетки, влажная туалетная бумага, накладки на унитаз, расчёска и косметика)
- ✓ Полотенце (небольшое)
- ✓ Кружка, ложка и тарелка (можно пластиковые, они лёгкие)
- ✓ Пакеты для одежды и обуви
- ✓ **Если кесарево:**
- ✓ Послеоперационный бандаж
- ✓ Компрессионные чулки
- ✓ Высокие мягкие трусики, чтобы не давили на шов

Мой опыт:

В первые сутки после родов важнее всего — не геройствовать. Просить помощи — это зрелость, а не слабость.



4. Сумка в послеродовое отделение для малыша

Зависит от количества дней пребывания.

- ✓ Подгузники (расчёт 4–6 шт в день)
- ✓ Носочки, шапочки и антицарапки
- ✓ Одежда по сезону, если роддом не выдаёт (боди/слип/комбинезон)
- ✓ Влажные салфетки детские (без спирта и отдушек)
- ✓ Детский гель для подмывания (без спирта и отдушек)
- ✓ Крем под подгузник (sudocrem)
- ✓ Одноразовые впитывающие пелёнки 60×90 см (5 шт)
- ✓ Бутылочка для кормления и смесь (если не будете кормить грудью)
- ✓ Пустышка (по желанию)

Средний срок пребывания:

- ЕР — 3–4 дня
- Кесарево — 4–6 дней

Я рожала в частной клинике в Турции и там после ЕС и КС (если нет осложнений) — 1 день.



5. Сумка на выписку для мамы и малыша

✓ Для мамы:

- ✓ Свободная одежда
- ✓ Удобная обувь
- ✓ Косметика по желанию

✓ Для малыша:

- ✓ Комплект по сезону
- ✓ Конверт / плед
- ✓ Автолюлька (обязательно)

✓ Дополнительно (по желанию и самочувствию):

- ✓ На выписку можно сделать небольшую памятную фотосессию
- ✓ Поблагодарить медицинский персонал
- ✓ В первые 14 дней сделать фотосессию newborn



6. Если роды за границей

- ✓ Загранпаспорт и/или внж
- ✓ Страховка (в идеале с покрытием родов)
- ✓ Контракт с клиникой, бронь даты и палаты (при необходимости)
- ✓ Перевод медицинских документов (при необходимости)
- ✓ Контакты врача и клиники
- ✓ Услуги переводчика (при необходимости)
- ✓ Информация по регистрации ребёнка

Совет от человека, живущего в Турции: заранее уточните правила оформления документов для новорождённых — в каждой стране свои сроки и нюансы.



7. Роды — это настоящее чудо

И знаешь что самое важное?

Ты можешь забыть крем, халат или даже половину списка — и всё равно будешь самой лучшей мамой для своего ребёнка.

Потому что дети рождаются не в идеальных условиях, а в любви. А её у тебя точно больше, чем нужно.

Я так за тебя рада.

Совсем скоро ты услышишь первый крик, а потом — самое тихое сопение рядом.

Ты справишься.

И это будет начало самой большой и самой тёплой истории в твоей жизни.

Подписывайся на мой Instagram, там еще больше полезного для мам!

 [yanabezha](#)