WONDER Doula

Сабина Белинская
доула · роды и восстановление · Алматы
WhatsApp +7 701 370 87 88
Instagram @wonder_doula

СУМКА В РОДДОМ

Отмечай галочкой, что уже положила

СВЕРХУ СУМКИ

достать первым

- [ ] Обменная карта
- [ ] Тапочки (резиновые)
- [ ] Удобная одежда для родов

ДЛЯ МАЛЫША

в отдельный пакетик

- [ ] Слип с ручками и ножками или распашонка и ползунки
- [ ] Царапки (варежки без пальчика)
- [ ] Носочки
- [ ] Чепчик на завязочках или шапочка
- [ ] 2 пелёнки
- [ ] Один подгузник

ДЛЯ МАМЫ В РОДАХ

в родзал

- [ ] Халат
- [ ] Носки, 2 пары (тёплые и тонкие)
- [ ] Одноразовые впитывающие трусы, 2 шт.
- [ ] Подгузники для взрослых, 6 шт., размер 3
- [ ] Непромокаемые пелёнки, 4 шт.
- [ ] Влажные салфетки (лучше детские)
- [ ] Одноразовые полотенца в рулоне, 2 шт.
- [ ] Бутылка воды 0,5 л с горлышком-соской
- [ ] Вода: 2 бутылки по 1–1,5 л
- [ ] Перекус
- [ ] Послеродовой чай и термос
- [ ] Коктейльная трубочка
- [ ] Капли или спрей для носа
- [ ] Бальзам для губ
- [ ] Массажный мяч
- [ ] Косметичка для мелочей

ПОСЛЕРОДОВАЯ СУМКА

в палату

- [ ] Одноразовые впитывающие трусы, 7 шт.
- [ ] Непромокаемые пелёнки, 4 шт.
- [ ] Небольшое одеяло для себя и малыша
- [ ] Бумажные салфетки, 100 шт.
- [ ] Ланолин для сосков
- [ ] Прокладки в бюстгальтер, 3–4 пары
- [ ] Подгузники для новорождённых, 1 упаковка
- [ ] Резинки, заколки
- [ ] Вода 0,5 л с удобным горлышком и минералка 1,5 л
- [ ] Полотенца: большое, маленькое и для малыша
- [ ] Посуда (в некоторых роддомах нужен даже чайник)
- [ ] Чай в пакетиках, сахар
- [ ] Жидкое детское мыло с дозатором
- [ ] Средства гигиены, расчёска
- [ ] Зарядка для телефона
- [ ] Пелёнки для малыша, 4 шт.
- [ ] Одежда для малыша на 3 дня

Помни: ты справишься! Есть вопросы по списку или родам? Пишите Сабине в WhatsApp: +7 701 370 87 88.
Со мной спокойно.