

ЧАНТАТА ЗА РОДИЛНИЯ ДОМ

Списък за отмятане: за мама, за бебето и за човека до вас

Пригответе чантата спокойно, поне 3 седмици преди термина: така съветва NHS. Отмятайте всяко нещо, когато влезе в чантата. Преди това погледнете сайта на болницата, в която ще раждате: много родилни отделения публикуват свой списък и той е с предимство пред този.

ДОКУМЕНТИТЕ (НАЙ-ОТГОРЕ, В ОТДЕЛНА ПАПКА)

- | | |
|--|---|
| ☐ Лична карта | ☐ Направление, ако избраната болница го изисква |
| ☐ Всички резултати от прегледите и изследванията по време на бременността | ☐ Списъкът с документи от сайта на болницата |
| ☐ Ехографиите (разпечатки или файлове) | ☐ Телефонът и данните на лекаря или акушерката, които ви водят |

ЗА МЕН ПО ВРЕМЕ НА РАЖДАНЕТО

- | | |
|---|---|
| ☐ Широка нощница или голяма памучна тениска | ☐ Вода в бутилка с капачка за пиене |
| ☐ Чехли, които не се хлъзгат, и топли чорапи | ☐ Нещо леко за хапване (ако болницата разрешава) |
| ☐ Ластик или шнола за косата | ☐ Телефон и зарядно с дълъг кабел |
| ☐ Балсам за устни | ☐ Слушалки и музика или подкаст за спокойствие |

ЗА МЕН СЛЕД РАЖДАНЕТО

- | | |
|--|---|
| ☐ 2–3 нощници или горници с копчета отпред (за кърмене) | ☐ 5–6 бикини: удобни, стари или за еднократна употреба |
| ☐ 2–3 удобни сутиена за кърмене | ☐ Хавлии и тоалетни принадлежности |
| ☐ Подплънки за гърди | ☐ Халат и чехли за коридора |
| ☐ Голям пакет силно попиващи следродилни превръзки | ☐ Широки дрехи за изписването (коремът още е голям, това е нормално) |

ЗА БЕБЕТО

- | | |
|--|---|
| ☐ Бодита с къс и дълъг ръкав (размер за новородено) | ☐ Пелени за новородено и мокри кърпички или памук |
| ☐ Гащеризони или ританки | ☐ Дрехи и одеялце за изписването според сезона |
| ☐ Шапчица и чорапки | ☐ Столче за кола , монтирано предварително, гърбом напред |
| ☐ Тънко одеялце или пелена за повиване | |

ЗА ЧОВЕКА ДО ВАС

- | | |
|---|--|
| ☐ Храна и вода за дълъг ден | ☐ Зарядно и малко пари в брой (паркинг, автомати) |
| ☐ Резервна тениска и четка за зъби | ☐ Списък кого и кога да уведоми |

В ПОСЛЕДНАТА СЕДМИЦА

- ☐ Чантата стои до вратата или в колата
- ☐ Знам как да стигна до болницата и къде е входът за родилно
- ☐ Столчето е монтирано и съм пробвала колана
- ☐ Имам план кой гледа по-голямото дете или домашния любимец

Столчето за кола е единственото нещо от списъка, без което не може: бебето се прибира с него от първия ден. Дете в столче, обърнато назад, не се вози на седалка с включена челна въздушна възглавница (Директива 2003/20/ЕО).

ИЗТОЧНИЦИ

• NHS: Pack your bag for labour: www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-b...

- Директива 2003/20/ЕО за предпазните колани и системите за обезопасяване на деца (EUR-Lex): eur-lex.europa.eu/eli/dir/2003/20/oj