

# ЧТО ВЗЯТЬ В БОЛЬНИЦУ:

Список для мамы



CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA  
Szpital i Przychodnia św. Zofii

За три недели до запланированного срока родов  
упакуйте сумку со следующими вещами:

## ДЛЯ СЕБЯ:

- удобная рубашка или футболка (длинная) для родов и 2 рубашки, в которых можно кормить грудью
- халат, шлепанцы
- бюстгалтеры для грудного вскармливания, мин. 2 шт.
- документ, удостоверяющий личность, карту с результатами обследований в период беременности
- 2 упаковки послеродовых прокладок
- одноразовые сетчатые трусики (не флизелиновые!)
- гигиенические простыни
- туалетные принадлежности (по возможности неароматизированные)
- два полотенца (банное и обычное)
- бумажные полотенца
- негазированная минеральная вода или, что очень рекомендуется, бутылка с фильтром
- вещи, без которых вы не можете себе представить времяпрепровождение в больнице

## ТАКЖЕ ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО НУЖНО:

- оставить дорогие украшения дома
- смыть лак на руках и ногах (цвет ногтевой пластины – важная информация о вашем здоровье)
- подстричь ногти (никаких нарощенных ногтей) – вам будет легче ухаживать за малышом

# ЧТО ВЗЯТЬ В БОЛЬНИЦУ:

Список для ребенка и папы



CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA  
Szpital i Przychodnia św. Zofii

За три недели до запланированного срока родов  
упакуйте сумку со следующими вещами:

## ДЛЯ РЕБЕНКА:

- 5 распашонок для новорожденных, например, типа боди (размер 56 или 62)
- три пижамы/спальных мешка для новорожденных или трое ползунков
- десять тканевых пеленок и пачка одноразовых
- два хлопчатобумажных чепчика
- две пары носков
- 2 одеяла и, при необходимости, конверт
- полотенце
- подушка-думочка, которая пригодится при кормлении, или подушка для кормления

Все вещи (даже новые) должны быть предварительно выстираны.

## ДЛЯ ПАПЫ (ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ РОДОВ):

- удобная сменная одежда
- сменная обувь (шлепанцы, тапочки)
- что-нибудь из еды

для заметок:

Помните  
о **сертифицированных**  
защитных масках  
для себя и вашего партнера!