@doula_in_hijab

Гайд

"ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В РОДДОМ?"

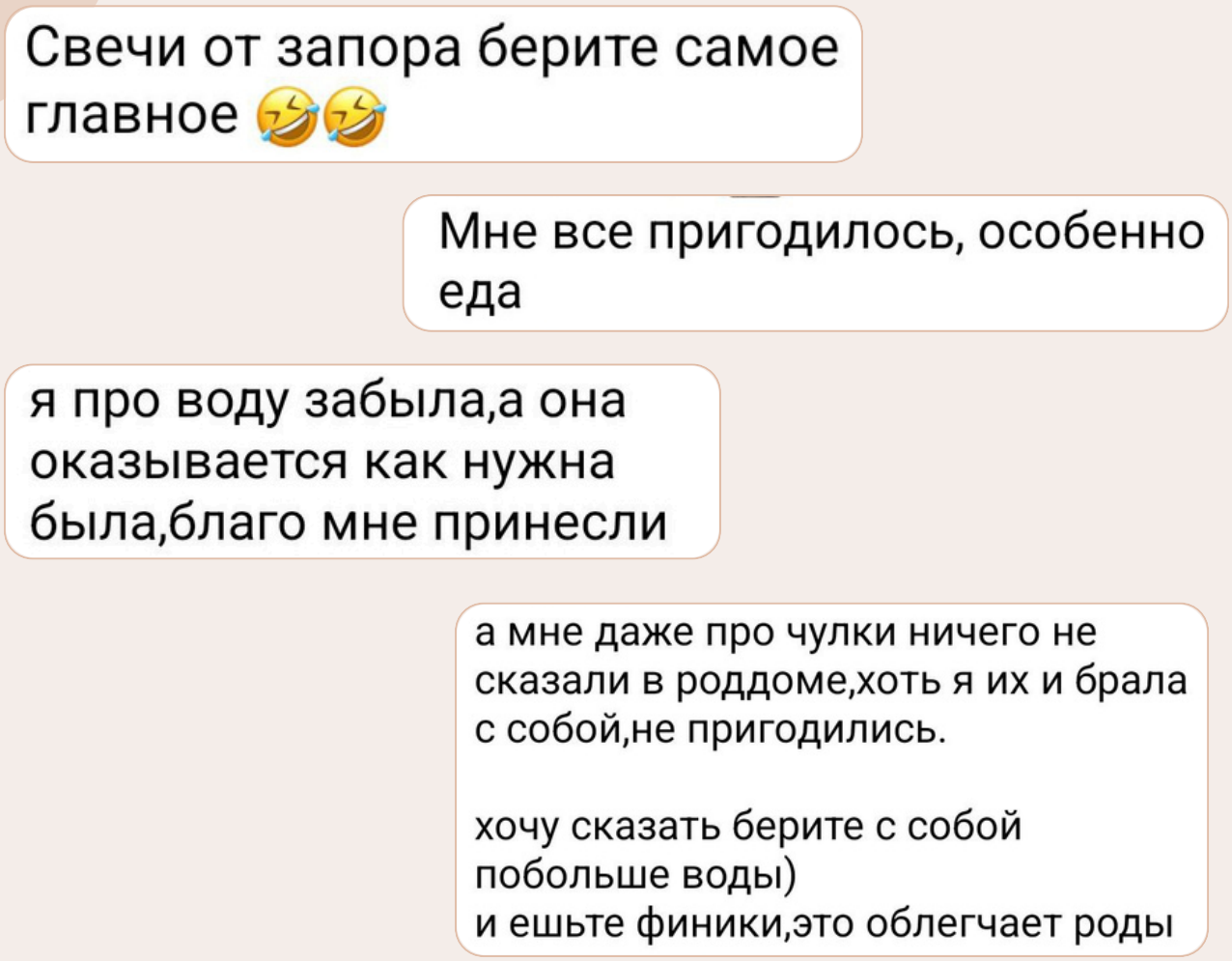
Список, созданный на опыте

in hijab Doula

@doula_in_hijab

Я работаю доулой с 2020 года и поняла, что в страндартных списках для сумок в роддом часто не хватает очень важных вещей.

Сёстры тоже это отмечают:



@doula_in_hijab

Что же всё-таки точно понадобится, а что можно вообще не брать?
Каждая история родов уникальна, поэтому, списки могут быть разные.

Но здесь я постараюсь собрать для вас то, что будет полезным для каждой роженицы.

В роддом мы собираем *3* сумки. Они должны быть прозрачные, купить их можно на маркетплейсах:

1. **В родовую**
2. **В послеродовую**
3. **На выписку**

@doula_in_hijab

1 Стандартный список вещей в родовую сумку:

Документы:

- паспорт;
- полис обязательного медицинского страхования (ОМС);
- СНИЛС;
- обменная карта;
- копия листа нетрудоспособности;
- родовой сертификат;
- контракт на роды;
- паспорт, полис ОМС и результаты анализов партнёра (если планируются партнёрские роды).

@doula_in_hijab

Вещи:

- моющиеся резиновые тапочки;
- мобильный телефон и зарядное устройство;
- продукты: шоколад, печенье, батончики, вода в бутылках;
- компрессионные чулки.

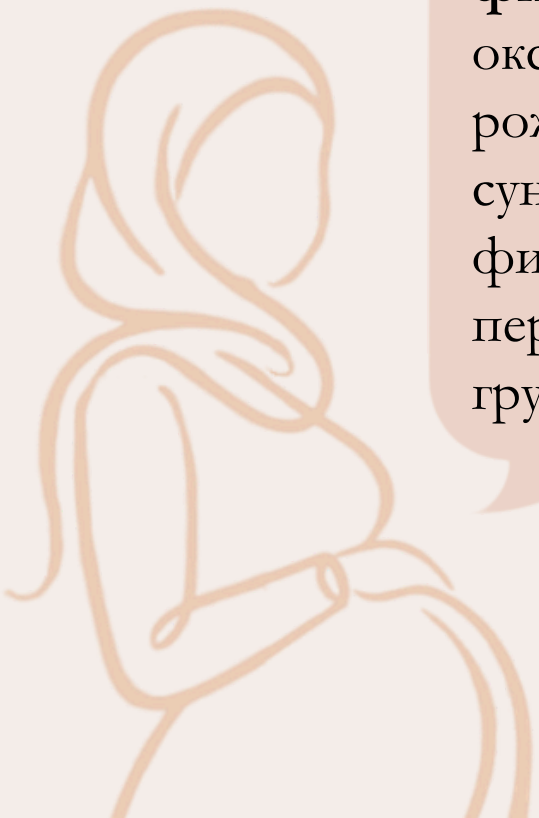
В этот список можно добавить:

- хиджаб, возможно,будет удобно в виде боньки, закрывающей шею и подбородок;
- платье, которое вам будет удобно носить в родовом отделении, пока идут схватки;
- носки, лучше теплые;

@doula_in_hijab

🤎 **предметы, которые будут полезны для облегчения схваток -** массажный мячик, электронные свечки с теплым светом, наушники, подписанные ЗИП пакеты с бумажными салфетками с несколькими каплями эфирных масел; термос с любимым чаем и т.д.

«Также можно взять с собой **финики** - они помогают выработке окситоцина в родах, а также после рождения малыша можно сделать сунну - **ат-тахник** - смазывание фиников кашицей неба ребенка перед первым прикладыванием к груди.»



@doula_in_hijab

2 Сумка в **послеродовое** отделение будет самая большая, так как в нее должны вместиться вещи для мамы и ребенка на 3 дня.

Стандартный список вещей для женщины:

- сорочки (2–3 штуки);
- халат;
- бюстгальтер для кормления;
- полотенце;
- одноразовые послеродовые трусики или трусики из эластичной сетки и послеродовые прокладки;
- одноразовые пелёнки;
- прокладки для груди;

@doula_in_hijab

- гель для душа, шампунь, кондиционер для волос;
- зубная паста и щётка, мочалка, расчёска;
- уходовая косметика для лица и тела — например, увлажняющий или детский крем, а также специальный крем для сосков - ланолин;
- столовые приборы — если роддом их не предоставляет.

Что я добавила бы в этот список:

- несколько хиджабов типа боньки;
- 2 чистых платья с доступом к груди, чтобы было удобно кормить;
- несколько пар носков;

@doula_in_hijab

- широкие штаны под платье, чтобы при осмотре живота вы не лежали с голыми ногами;
- туалетная бумага;
- накладки на туалетный ободок.
- на первые 2 суток - послеродовые трусы как подгузники - 10 шт;
- на следующие сутки - послеродовые сетчатые трусы и прокладки (можно обычные ночные) - 10 шт;
- микроклизма - на случай запора; свечи ректальные, по типу, прокто-гливенола - на случай геморроя;
- дезодорант;
- 2 бутылки питьевой воды по 1,5 литра;

@doula_in_hijab

- Непортящаяся еда для перекуса - орехи, сухофрукты, шоколадные, злаковые батончики, простые печенья и т.д.

Вещи для новорождённого:

- слипы, распашонки, комбинезоны - 3-4 шт;
- средство для подмывания;
- впитывающие пеленки 5 шт.;
- детские влажные салфетки;
- подгузники — в среднем по 8 штук на сутки пребывания;
- присыпка или крем под подгузник.

@doula_in_hijab

Я бы добавила в этот список:



- масло для новорожденных - идеально убирает меконий, потом удобно убирать им же корочки на голове или протирать складочки;
- ватные диски - для использования масла.

@doula_in_hijab

3 Сумка на выписку из роддома

В последней сумке должна быть одежда для **выписки** из роддома. Эту сумку можно взять сразу с собой, когда вы будете ехать в роддом. Перед выпиской попросите дежурную акушерку принести его из хранилища.



Стандартный список для женщины:

- одежда и обувь

Что я добавила бы:

- паровой отпариватель небольшой, если ваше платье мнется.

@doula_in_hijab

Детские вещи

Здесь главное учитывайте сезон. В летнее время ребёнку хватит и одного-двух слоёв одежды (в зависимости от температуры). В межсезонье и зимой их требуется гораздо больше.

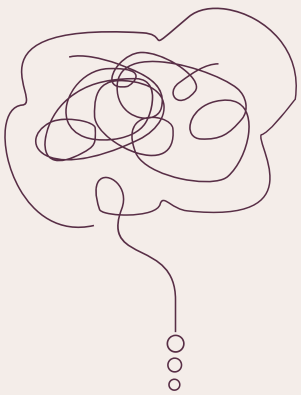
- слип или распашонка;
- чепчик;
- тёплые вещи (слип, распашонка);
- теплый конверт, если холодно.

@doula_in_hijab

Важные моменты:

Сумка в роддом должна быть более или менее готова уже с 30-й недели. Пусть будет, постепенно наполняйте ее и убирайте то, что вам не подходит.

Я сопровождаю женщин во время беременности и родов, где мы вместе готовим сумку в роддом.



Это становится **ещё одной причиной**, чтобы женщина шла в роды **без страха и тревог**, зная как применять разные методы самопомощи и проживания родов.

@doula_in_hijab

Возможность в любой момент связаться с доулой и получить поддержку - одна из основ благополучных родов, по милости Аллаха.

Пришла на марафон потому что у нас нет никаких ЖК и перинатальных центров, то есть мне буквально неоткуда научиться дышать и двигаться и проживать схватки... не хочу учиться по урокам в ютубе, я нервничаю когда слышу разные мнения, так можно/так нельзя. Лучше выбрать одного специалиста и довериться ему и не слушать больше никого. Сестру Миляушу порекомендовали уже родившие сёстры поэтому я спокойна 🎀

От того что поддерживали в переломные моменты
Когда не оставалось сил 02:13

Пусть Аллах воздаст Вам наилучшим
за поддержку
Заботу
И такое участие ❤️❤️❤️
Вы были рядом настолько
Насколько может быть только мама
Наверное 🥹🫂❤️❤️❤️ 02:01

@doula_in_hijab

успокоительными. Надо было решить эту проблему и я не могла никому признаться об этом честно, кроме Миляуши апай, меня поймёт только она. Я была уверена,что она меня не будет осуждать или смеяться над моей проблемой. Я полностью раскрыла душу ,Все рассказала,как есть. Она была со мной на связи 24/7, она меня сильно поддерживала, постоянно хвалила ,давала очень дельные советы, нашла массажистку в нашем районе, которая делала мне расслабляющий массаж всего тела, посчитала как надо сцеживаться,чтоб сохранить гв, каждый день за меня

Хотела бы оставить отзыв и поблагодарить вас за вашу помощь, поддержку во время сопровождения моей беременности и родов. Очень благодарна вам , что в такие моменты оказываете не только поддержку в плане родов , но и эмоционально и психологически , отмечу что круглосуточно❤️🥹. Очень трепетное отношение у вас и по Милости Аллаха , доводите до конца свои задачи.
Мне очень понравилась Ваша подача, то что уроки без Харама, без музыки и аурата, то что Ваше сопровождение голосовое и всё понятно объясняли.
Аллохумма барик.

мое сопровождение беременности с сестрой Миляуш проходит замечательно, хвала Аллаху. я очень довольна тем, как она работает. она не просто доула, она — человек, который всем сердцем и душой переживает и проживает всё вместе с вами.

когда бы я ни написала, всегда получаю моментальные ответы, всегда получаю не просто «сухую» информацию, «сухие» ответы, а подробные, такие, что после не остаётся никаких вопросов. также сестра не ограничивается ответом по конкретно заданному вопросу — она всегда даёт больше! Аллох1умма барик! я безумно рада, что Аллах свёл меня с ней.

я чувствую себя намного спокойнее вместе с ней, так как любой вопрос, любое переживание проходят после общения с ней, после её разъяснений. также она старается максимально облегчить ваше состояние, насколько это в её силах. я уже начала советовать её своим близким, так как такой важный период жизни должен проходить мягко, спокойно и комфортно, а Миляуш именно это и делает. Аллох1умма барик! 20:29

Честно сказать я все эфиры по несколько раз переслушала и теперь могу с уверенностью сказать , что я готова ин ша Аллах морально и физически альхамдулиллах . Пока не было знание на счет родах был постоянный страх из за того что слышала/читала истории многих сестер хотя у каждого оно бывает индивидуально. Зато теперь Я знаю многое альхамдулиллах и готовлю себя заранее хоть думала что нечего не успею. Джазаки Лляхи хойрон вам сестра за ваш ценный труд❤️‍🔥🫂

@doula_in_hijab

Если и вы хотите прийти к **осознанным родам** без страхов и волнений, то запишитесь на **бесплатную** диагностическую консультацию в директ аккаунта

@doula_in_hijab

где вы получите **в подарок чек-лист** мер по облегчению схваток, познакомитесь с программой моих сопровождений и прямо в переписке сможете понять, подходит она вам или нет. ♥



@doula_in_hijab