KodBaby
журнал для осознанных родителей

Гид · 2026

ПОЛНЫЙ ГИД ДЛЯ МАМЫ

В роддом — от и до



Что взять, когда ехать и что делать в первые дни с малышом. Всё в одном файле — распечатайте или сохраните в телефоне.

📋 Чек-листы по пакетам
📄 Документы
🚗 Когда ехать
🎀 Выписка по сезонам
🍼 Первые дни

14
страниц — всё в одном файле

100+
пунктов в чек-листах с подсказками

2
памятки «когда срочно к врачу» — для мамы и малыша

Сайт KodBaby
Календарь беременности, чек-лист онлайн, калькуляторы
kodbaby.ru

Наша группа в MAX
Мамы рядом: вопросы, поддержка и новости каждый день
Вступить →

С ЧЕГО НАЧАТЬ

План сборов по неделям

Спокойно и без спешки — всё успеете

22–23 нед — Обменная карта
Её выдают в женской консультации. С 30 недель носите её с собой вместе с паспортом и полисом.

30 нед — Декрет и выбор роддома
Узнайте правила роддома: что разрешено брать, нужны ли свои пелёнки, можно ли партнёрские роды.

32–34 нед — Покупки
Автокресло 0+, вещи на выписку, расходники. Детские вещи постирайте и прогладьте.

35–36 нед — Собираем пакеты
Разложите всё по трём пакетам и папке с документами. Покажите близким, где что лежит.

37+ нед — Готовность №1
Пакеты у двери, телефон заряжен, понятно, кто вас отвезёт и кто привезёт вещи на выписку.

🛍️ Правило трёх пакетов

Не складывайте всё в одну сумку. В роддомах вещи принимают в **моющихся прозрачных пакетах**:

1. **Документы** — в отдельной папке, всегда с вами.
2. **В родзал** — маленький пакет с самым нужным.
3. **В палату** — вещи для мамы и малыша.
4. **На выписку** — привезут родные в день выписки.

Подпишите пакеты — так близким будет проще.

☎️ Сначала узнайте правила роддома

Списки отличаются: где-то выдают сорочки, пелёнки и подгузники, где-то нужно всё своё. Позвоните или посмотрите сайт роддома и вычеркните лишнее.

Что внутри

Когда ехать в роддом 3
Документы 4
Пакет 1 · В родзал 5
Пакет 2 · В палату для мамы 6
Пакет 2 · Для малыша 7
Пакет 3 · На выписку + автокресло 8
Кесарево и партнёрские роды 9
Что не брать и какую еду можно 10
Первые дни: мама 11
Первые дни: малыш 12
Мои контакты и заметки 13

✏️ Как пользоваться гидом

- Распечатайте чек-листы и отмечайте собранное галочкой.
- Пустые строки — для вещей, которые просит ваш роддом.
- Страницы «Сразу к врачу» сохраните в телефоне.
- Онлайн-версия чек-листа с прогрессом — на kodbaby.ru.

ВАЖНО ЗНАТЬ ЗАРАНЕЕ

Когда ехать в роддом

Признаки начала родов и тревожные сигналы

✅ Пора ехать

Схватки стали регулярными
Первые роды — каждые 5–7 минут на протяжении часа. Повторные роды идут быстрее: выезжайте при схватках каждые 10–15 минут. Если роддом далеко — раньше.

Отошли воды
Даже если схваток нет. Запомните время и цвет вод — врач обязательно спросит.

Кровянистые выделения
Как при месячных или обильнее — выезжайте сразу, при сильном кровотечении вызывайте скорую.

⏳ Можно не спешить

Отошла слизистая пробка
Это может случиться за несколько дней до родов. Если нет крови, вод и регулярных схваток — можно спокойно ждать.

Тренировочные схватки
Нерегулярные, не усиливаются и стихают, если сменить позу, принять тёплый душ или отдохнуть.

Перед выездом: возьмите документы и пакеты 1–2, позвоните в роддом или врачу, не ешьте плотно.

🚑 Сразу вызывайте скорую — 103 или 112

- Обильное кровотечение
- Сильная постоянная боль в животе
- Зелёные или бурые воды
- Малыш перестал шевелиться или шевелится намного реже
- Сильная головная боль, «мушки» перед глазами
- Судороги, потеря сознания
- Температура 38 °C и выше

Тренировочные или настоящие?

	Тренировочные	Настоящие
Повторяются	хаотично	через равные промежутки
Интервал	не сокращается	становится всё короче
Сила	не растёт, стихает	нарастает
Если сменить позу или отдохнуть	проходят	не проходят
Длительность	до 30–40 секунд	40–60 секунд и дольше

Мой схваткометр

Начало схватки	Длится, сек	Через, мин

ПАПКА, КОТОРАЯ ВСЕГДА С ВАМИ

Документы

Положите в прозрачную папку-файл — их спросят первыми

- [ ] **Паспорт** важно
- [ ] **Полис ОМС** важно
  Можно электронный — на «Госуслугах»
- [ ] **СНИЛС** важно
- [ ] **Обменная карта** важно
  Выдают в женской консультации с 22–23 недель
- [ ] **Направление на госпитализацию**
  Если выдавали — при плановой госпитализации
- [ ] **Результаты последних анализов и УЗИ**
  Если их нет в обменной карте
- [ ] **Копии документов**
  На всякий случай — лежат отдельно от оригиналов
- [ ] _____
- [ ] _____

Родовой сертификат

Он электронный с 2021 года: в роддоме достаточно назвать номер СНИЛС, бумага не нужна.

Без обменной карты

Роды примут и без неё, но могут положить в обсервационное отделение, пока не будет результатов анализов.

Фото документов

Сфотографируйте паспорт, полис, СНИЛС и обменную карту — пусть копии будут в телефоне.

Если роды партнёрские или платные

Партнёру нужны паспорт, флюорография (действительна год) и анализы — какие, уточните в роддоме. При платных родах — договор и его копия. Подробный список для партнёра — на странице 9.

ПАКЕТ 1

В родзал

Маленький пакет — берёте с собой сразу

- [ ] **Моющиеся тапочки** важно
  Резиновые, без ворса
- [ ] **Сорочка или длинная футболка**
  Хлопковая; в некоторых роддомах выдают свою
- [ ] **Компрессионные чулки** важно
  Обязательно при кесаревом; часто просят и при естественных родах
- [ ] **Телефон и зарядка с длинным проводом** важно
- [ ] _____
- [ ] **Вода без газа 0,5–1 л** важно
  С поильником или трубочкой — удобно пить лёжа
- [ ] **Хлопковые носки**
  Ноги в родах часто мёрзнут
- [ ] **Гигиеническая помада и резинка для волос**
- [ ] **Для малыша: подгузник, шапочка, носочки, боди** важно
  Сложите в отдельный пакет с надписью
- [ ] _____

💬 Мамы советуют

- Вода с поильником или спортивной крышкой — удобно пить лёжа.
- Зарядка с длинным проводом: розетка бывает далеко от кровати.
- Резинка для волос и гигиеническая помада — губы в родах сохнут.
- В родзал часто пускают только с водой, тапками и телефоном.

👶 Для малыша — в отдельный пакетик

Подгузник для новорождённых, шапочка, носочки, боди. В некоторых роддомах просят ещё большое полотенце или пелёнку — уточните.

Подпишите: «Малышу — в родзал».

🧘 Как помочь себе в схватках

- Двигайтесь: ходите, покачивайте тазом, садитесь на фитбол.
- Дышите медленно: длинный выдох на схватке.
- Тёплый душ на поясницу — если разрешат.
- Партнёр может массировать крестец.
- Пейте маленькими глотками между схватками.
- Обезболивание обсудите с врачом заранее.

ЧИТАЙТЕ НА KODBABY

📖 **Боли на 36 неделе: предвестники и когда пора в роддом** →

📖 **Что можно кушать до родов** →

ПАКЕТ 2



В палату — для мамы

Основные вещи: этот пакет могут принести позже

- [ ] **Халат и 2 сорочки для кормления** важно
  С застёжкой спереди
- [ ] **Бюстгальтер для кормления — 2 шт.** важно
- [ ] **Вкладыши для груди**
  Одна упаковка
- [ ] **Послеродовые прокладки** важно
  1–2 упаковки, самые впитывающие
- [ ] **Одноразовые сетчатые трусы** важно
  5–10 шт.
- [ ] **Крем для сосков с ланолином**
  Помогает при трещинах
- [ ] **Зубная щётка, паста, мыло, шампунь** важно
  Мини-упаковки
- [ ] **Полотенце и расчёска**
- [ ] **Кружка и ложка**
- [ ] **Мягкая туалетная бумага, влажные салфетки**
- [ ] **Перекус и вода**
  Сушки, печенье, батончик — что разрешает роддом
- [ ] **Беруши, маска для сна, наушники**
  В палате может быть шумно
- [ ] **Пакеты для мусора и грязного белья**
- [ ] _____

💬 Мамы советуют

- Бутылку воды держите у кровати: когда приходит молоко, постоянно хочется пить.
- Сетчатые трусы и прокладки берите с запасом — меняют их часто.
- Возьмите ручку: в роддоме подписывают много согласий и анкет.
- Мыло лучше жидкое: в некоторых роддомах кусковое не разрешают.
- Пакеты для мусора выручают постоянно — для пелёнок, подгузников, салфеток.

✋ Можно не брать

- Много сорочек и халатов — во многих роддомах после родов выдают свои.
- Косметичку «как в отпуск» — хватит мини-упаковок.
- Большой чемодан — вещи принимают в моющихся пакетах.

ЧИТАЙТЕ НА KODBABY

📖 **Можно ли заказать доставку еды в роддом** →

📖 **Сумка в роддом: полный разбор с советами** →

ПАКЕТ 2

В палату — для малыша

Многое выдают в роддоме — уточните заранее

- [ ] **Подгузники для новорождённых** важно
  Размер 1 (2–5 кг) или 0 — небольшая упаковка
- [ ] **Крем под подгузник**
- [ ] **Ползунки или слипы — 3–4 шт.**
- [ ] **Варежки-царапки**
- [ ] **Ватные диски**
  Для умывания малыша
- [ ] **Влажные салфетки без запаха** важно
- [ ] **Боди или распашонки — 3–4 шт.** важно
  Застёжки спереди, швы наружу
- [ ] **Шапочки — 2 шт. и носочки**
- [ ] **Пелёнки**
  Если роддом не выдаёт свои
- [ ] _____

Полезно знать

- Подгузников уходит около 8 в сутки — возьмите 20–30 штук.
- Подарочные наборы роддомов обычно дают 2–3 подгузника — не рассчитывайте на них.
- Все детские вещи заранее постирайте и прогладьте.
- Большую пачку подгузников сразу не покупайте — марка может не подойти.

Размеры

Новорождённому чаще подходит одежда размера **50–56**. Подгузники — с отметкой «для новорождённых» (до 5 кг).

Застёжки — спереди, швы — наружу, ткань — хлопок.

Как одеть малыша в палате

Ориентир — на один тонкий слой больше, чем на вас. Проверяйте тёплую сухую шейку: если она влажная — малышу жарко, холодная — добавьте слой. Ручки и ножки у новорождённых часто прохладные — это нормально.

ЧИТАЙТЕ НА KODBABY

- Какой должна быть температура в палате новорождённых →
- Полный список вещей для новорождённого →
- Как держать малыша после кормления →

ПАКЕТ 3

На выписку

Соберите заранее — привезут родные в день выписки

Для всех

- [ ] **Автокресло (автолюлька 0+)** важно
  Обязательно, если едете на машине
- [ ] **Одежда для мамы по погоде** важно
  Свободная: живот уходит не сразу
- [ ] **Подгузник и боди для малыша** важно
- [ ] **Косметика и украшения — для фото**
  По желанию

Для малыша — по сезону

❄️ Зима

- [ ] Тёплый конверт с прорезями для ремней кресла
- [ ] Флисовый или шерстяной слип
- [ ] Шапочка + тёплая шапка
- [ ] Тёплые носочки
- [ ] Боди и подгузник

🍂 Весна / осень

- [ ] Демисезонный комбинезон или конверт
- [ ] Хлопковый слип
- [ ] Трикотажная шапочка
- [ ] Носочки
- [ ] Боди и подгузник

☀️ Лето

- [ ] Тонкий хлопковый слип
- [ ] Лёгкая пелёнка или конверт-плед
- [ ] Тонкая хлопковая шапочка
- [ ] Боди и подгузник
- [ ] Не перегревайте малыша

🚗 Автокресло — обязательно

- По ПДД (п. 22.9) детей до 7 лет возят только в детском удерживающем устройстве — с первого дня жизни. Держать малыша на руках нельзя, штраф — 3000 ₽.
- Для новорождённого нужна автолюлька группы 0/0+, установленная против хода движения. Едете на такси — закажите машину с креслом 0+ или возьмите своё.
- На переднем сиденье — только с отключённой подушкой безопасности. Безопаснее всего — сзади.

ЧИТАЙТЕ НА KODBABY

- 📖 **Вещи на выписку для новорождённого: список** →
- 📖 **Что подарить на выписку девочке** →

ЕСЛИ ВАШ СЛУЧАЙ ОСОБЕННЫЙ

Кесарево и партнёрские роды

Что добавить к основному списку

🏥 Кесарево сечение

- [ ] **Компрессионные чулки**
  Надевают перед операцией — размер подберите заранее
- [ ] **Высокие хлопковые трусы**
  Не давят на шов
- [ ] **Послеродовой бандаж**
  Только после разрешения врача
- [ ] **Вода и телефон с зарядкой**
  Первые сутки часто проводят в палате интенсивной терапии — туда пускают только с самым нужным
- [ ] **Одноразовые пелёнки**
  3–5 штук
- [ ] **Свободная одежда на выписку**
  Без тугого пояса

👨 Партнёрские роды

- [ ] **Паспорт и флюорография**
  Флюорография действительна год; анализы — по правилам роддома
- [ ] **Чистая хлопковая одежда**
  Футболка и штаны на смену
- [ ] **Сменная моющаяся обувь**
  Или бахилы
- [ ] **Вода и перекус**
  Роды могут идти долго
- [ ] **Маски**
  Если требует роддом

🤝 Роль партнёра

Держать за руку, засекать схватки, напоминать дышать, подавать воду, говорить с персоналом. После родов — привезти недостающее и вещи на выписку, установить автокресло.

🩹 После кесарева: первые дни

- Вставать начинают в первые сутки — когда разрешит врач и с помощью.
- При кашле и смехе придерживайте шов ладонью или подушкой.
- Шов держите чистым и сухим; первые недели не поднимайте ничего тяжелее малыша.
- Кормить грудью после кесарева можно — попросите помочь с удобной позой.

ЧИТАЙТЕ НА KODBABY

📖 Йога и восстановление после родов →

📖 Как убрать живот после родов →

ЧТОБЫ НЕ НОСИТЬ ЛИШНЕЕ

Что не брать и что можно есть

Опыт мам и правила большинства роддомов

- **Шерстяные вещи** — В некоторых роддомах их запрещают
- **Электроприборы** — Кроме зарядки для телефона
- **Тканевые тапочки** — Нужны моющиеся
- **Украшения и ценности** — Кольца и серьги оставьте дома
- **Готовую еду и скоропортящееся** — Хранить негде
- **Лишнюю детскую одежду** — Хватит 2–3 комплектов
- **Присыпки и много кремов** — Достаточно одного крема под подгузник
- **Бутылочки и смесь «на всякий случай»** — Только если так советует врач

Обычно разрешают

- Негазированная вода
- Зелёные яблоки, бананы
- Сушки, галетное печенье, хлебцы
- Твёрдый сыр
- Кефир и йогурт без добавок
- Чай без ароматизаторов
- Бульон — если разрешают

Обычно нельзя

- Готовые блюда из дома и кафе
- Скоропортящееся
- Яркие фрукты и ягоды, цитрусы
- Шоколад, мёд, орехи — частые аллергены
- Газировка и пакетированные соки

Еда в роддоме

Кормят по-разному: где-то хорошо, где-то порции небольшие, а после кесарева в первые сутки — только вода. Небольшой запас простых продуктов и воды пригодится в любом случае. Передачи от близких — по правилам роддома.

Список для родных: что привезти после родов

- Вода и разрешённые продукты
- Ещё прокладки и сетчатые трусы
- Подгузники и салфетки, если закончились
- Пакет на выписку — в день выписки
- Автокресло — заранее установить в машину
- Цветы и шарики — для встречи, а не в палату

ПОСЛЕ РОДОВ

Первые дни: мама

Что нормально, а с чем сразу к врачу

💗 Это нормально

- Кровянистые выделения (лохии) — 3–4 дня, потом светлеют; заканчиваются к 6 неделям.
- Схваткообразные боли внизу живота при кормлении — матка сокращается, это нормально.
- Грусть и плаксивость в первые 1–2 недели бывают у многих и проходят сами.

🚑 Сразу к врачу

- Прокладка промокает за час — и так больше 2 часов, сгустки крупнее сливы
- Температура 38 °C и выше, неприятный запах выделений
- Уплотнение, покраснение и сильная боль в груди
- Покраснение, боль или выделения из шва
- Боль или отёк ноги, одышка, боль в груди
- Сильная тоска, нет сил ухаживать за собой и малышом

🤱 Грудное вскармливание: первые шаги

Прикладывайте часто

8–12 раз в сутки и по первому требованию — так быстрее придёт молоко.

Молозиво — это много

Его мало по объёму, но новорождённому хватает. Молоко приходит на 2–5 день.

Кожа к коже

Выкладывайте малыша на грудь — это успокаивает и помогает кормлению.

Правильный захват

Малыш захватывает и сосок, и большую часть ареолы; кормление не должно быть больно.

🫶 Помощь рядом

Не стесняйтесь звать акушерку и просить показать прикладывание. Трещины, боль при кормлении, «молока мало» — частые вопросы первых дней, и с ними помогают консультанты по грудному вскармливанию.

ЧИТАЙТЕ НА KODBABY

- 📖 Как хранить сцеженное грудное молоко →
- 📖 Кормление смесью с рождения →
- 📖 Послеродовая депрессия: как распознать и где помощь →

ПОСЛЕ РОДОВ

Первые дни: малыш

Что нормально, а с чем сразу к врачу

💚 Это нормально

- В первые дни малыш теряет до 7–10% веса — к 10–14 дню вес возвращается.
- Желтушность кожи на 2–4 день бывает у многих и проходит сама — врач её оценит.
- Первый стул тёмный и вязкий (меконий), потом становится жёлтым.
- С 5–6 дня — не меньше 6 мокрых подгузников в сутки.

🚑 Сразу к врачу

- Не берёт грудь, вялый, трудно разбудить
- Температура 37,5 °C и выше (подмышкой) или ниже 36 °C
- Желтуха в первые сутки или нарастает, кожа жёлто-оранжевая
- Частое шумное дыхание, синеют губы
- Покраснение, отёк или запах у пупка
- Рвота фонтаном, мало мокрых подгузников

🩹 Пупочная ранка

Держите её чистой и сухой, подгузник подворачивайте ниже пупка. Остаток пуповины отпадает сам, обычно за 1–2 недели.

🛁 Первое купание

Обычно — после выписки, когда малыш дома. Вода около 37 °C, 5–7 минут. Подробнее — на kodbaby.ru.

😴 Безопасный сон

- Спать — только на спинке, на ровном жёстком матрасе.
- В кроватке без подушек, одеял-«гнёзд» и игрушек.
- В комнате не жарко: около 20–22 °C, не курят.
- Рядом с мамой, но в своей кроватке — безопаснее всего.

📅 Дома

В первые дни после выписки к вам придёт патронажная медсестра и педиатр. Запишите вопросы заранее — на следующей странице есть место для заметок.

ЧИТАЙТЕ НА KODBABY

- 📖 Первое купание новорождённого после роддома →
- 📖 Газики и колики: как помочь малышу →
- 📖 Почему новорождённый икает →
- 📖 Новорождённый плохо спит ночью →



ЗАПОЛНИТЕ ЗАРАНЕЕ

Мои контакты и заметки

Чтобы в нужный момент всё было под рукой

Роддом и адрес	
Телефон приёмного отделения	
Мой врач / акушерка	
Кто отвезёт в роддом	
Запасной вариант (такси)	
Кто привезёт вещи на выписку	
Кто заберёт старших детей / питомца	

Мой список: докупить и не забыть

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Вопросы врачу и педиатру

Ещё больше — на KodBaby

Бесплатные сервисы без регистрации: ваши данные остаются только у вас.

Календарь беременности
Срок, дата родов, развитие малыша по неделям

Чек-лист в роддом онлайн
Отмечайте собранное — список сохранится

Вес при беременности
Норма прибавки и дневник взвешиваний

Игра «Мой малыш»
Потренируйтесь заботиться о малыше

Форум родителей
Спросите у тех, кто уже прошёл этот путь

Сайт KodBaby
Наведите камеру телефона
kodbaby.ru

Группа в MAX
Общаемся каждый день
Вступить →

Гид носит справочный характер и не заменяет консультацию врача. Правила роддомов отличаются — уточните их заранее. Медицинские сведения — по клиническим рекомендациям Минздрава РФ, материалам ВОЗ и справочнику MSD; правила перевозки детей — ПДД РФ, п. 22.9. © KodBaby, 2026. Можно распечатывать и пересылать — с указанием источника.