ВИДАННЯ 2026
оновлений список

Сумка в пологовий 2026

+ перші пів року з малюком

ПОВНИЙ СПИСОК НЕОБХІДНОГО



ЩО ВСЕРЕДИНІ

- ✓ Повний список речей у пологовий будинок для мами та малюка
- ✓ Що підготувати вдома для малюка на перші місяці
- ✓ Відновлення мами після пологів: що знадобиться та що підготувати
- ✓ Лайфхаки, які реально економлять час і гроші

РОЗДРУКУЙ · ПОЗНАЧ · БУДЬ СПОКІЙНА

Сумка в пологовий будинок

♡ Мамі: гігієна та комфорт

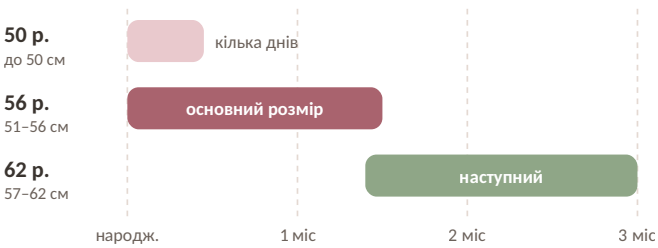
- [ ] Нічна сорочка — 2 шт
  із застібкою для годування
- [ ] Одноразові трусики — 3–5 шт
- [ ] Післяпологові прокладки — 1–2 уп
  нічні та звичайні
- [ ] Зубна щітка і паста
- [ ] Рушник для обличчя і для душу
- [ ] Кухоль, ложка, виделка, тарілка, ніж
- [ ] Бюстгальтери для годування — 2 шт
- [ ] Тапочки
  гумові — їх легко мити
- [ ] Легкий перекус
  сухофрукти, батончики
- [ ] Гігієнічна помада
- [ ] Халат — 1 шт
- [ ] Одноразові накладки на унітаз — 2 уп
- [ ] Гребінець і резинки для волосся
- [ ] Мило, шампунь, туалетний папір
- [ ] Паперові рушники — 2 рулони
- [ ] Вода без газу, чай, сік, кефір 1%
- [ ] Постільна білизна + 2 простирадла
- [ ] Теплі шкарпетки — 2 пари
  у пологовій залі буває прохолодно
- [ ] М’які домашні штани
- [ ] Телефон і зарядка з довгим кабелем
  розетка може бути далеко від ліжка

✎ *Нотатки*

Малюку в пологовий будинок

- [ ] Підгузники для новонароджених — 1 уп
- [ ] Байкові пелюшки — 5 шт
- [ ] Боді з антидряпками, 56 р. — 2–3 шт
- [ ] Повзунки, 56 р. — 2–3 шт
- [ ] Шкарпетки — 2 пари
- [ ] Вологі серветки — 1 уп
- [ ] Ковдра або плед — 1 шт
- [ ] Одноразові вбирні пелюшки 60×90 — 10 шт
- [ ] Ситцеві пелюшки — 5 шт
- [ ] Чоловічок, 56 р. — 2–3 шт
- [ ] Шапочки — 2 шт
- [ ] Рідке дитяче мило — 1 шт
- [ ] Щільні ватні диски — 2 уп
- [ ] Боді, 50 р. — лише 1–2 шт

Скільки часу малюк носить кожен розмір



Орієнтовно: діти ростуть по-різному, тож обирай розмір за зростом, а не за віком.

Важливо: не купуй багато речей 50-го розміру про запас — багато дітей народжуються довшими за 50 см, і такий одяг просто не встигають вдягнути.

Перед першим вдяганням: випери весь одяг малюка дитячим засобом для прання і випрасуй з обох боків.

✎ *Нотатки*

Документи

- [ ] Паспорт або ID-картка + обмінна карта
- [ ] Ідентифікаційний код (копія)
  для оформлення «Пакунка малюка»
- [ ] Результати останніх аналізів та УЗД
- [ ] Договір про пологи / страховий поліс
  якщо укладала
- [ ] Направлення з жіночої консультації
  якщо є
- [ ] Документи партнера
  паспорт + флюорографія — вимоги уточни у своєму пологовому

✎ *Нотатки*

На виписку

- [ ] Святковий комплект для малюка
  за сезоном
- [ ] Конверт або тепла ковдра
- [ ] Автокрісло групи 0+
  обов'язкове для поїздки додому
- [ ] Зручний або святковий одяг для мами

✎ *Нотатки*

На випадок тривоги

Кілька практичних речей, які варто мати напоготові — без зайвої тривожності, просто про всяк випадок.

- [ ] Повербанк і ліхтарик
- [ ] Копії документів у телефоні та хмарі
- [ ] Список ліків і алергій на папері
- [ ] Тепла кофта або плед
- [ ] Невеликий запас готівки
- [ ] Дізнайся заздалегідь, де в лікарні укриття





Вдома: перші місяці

ЧАСТИНА 2



Для сну

- [ ] Ліжечко з твердим матрацом
- [ ] Наматрацник
- [ ] Простирадла на гумці — 2–3 шт
  подушка й ковдра в ліжечку не потрібні
- [ ] Термокилимок
  після 1-го місяця
- [ ] Європелюшки — 2 шт
- [ ] Нічник
- [ ] Спальний мішок
  товщина — за сезоном; у ліжечку він безпечніший за ковдру

✎ *Нотатки*

Купання

- [ ] Дитяча ванночка
- [ ] Гірка або лежак для купання
- [ ] Термометр для води
- [ ] М’яка мочалка
- [ ] Рушник з капюшоном — 2 шт
- [ ] Дитяче мило або гель для купання
- [ ] Ножиці або пилочка для нігтів
  із заокругленими кінчиками
- [ ] Гребінець для вичісування кірочок
- [ ] Дитячий крем для тіла
- [ ] Ватні диски
- [ ] Ватні палички з обмежувачем
- [ ] Засіб для прання дитячого одягу

✎ *Нотатки*



+ Аптечка новонародженого

- [ ] Засіб для оральної регідратації
  при блюванні чи діареї — за порадою педіатра
- [ ] Назальний аспіратор
- [ ] Крем під підгузок
  з оксидом цинку
- [ ] Шприц-дозатор для ліків
- [ ] Жарознижувальний засіб для немовлят
  дозування — тільки з педіатром
- [ ] Сольові краплі в ніс (фізрозчин)
- [ ] Термометр (безконтактний або звичайний)
- [ ] Газовідвідна трубочка
- [ ] Хлоргексидин
  антисептик для обробки шкіри

> **Ліки для немовлят** — лише за призначенням педіатра: він підбере засіб і дозування за вагою малюка.

✎ *Нотатки*

Годування і відновлення мами

- [ ] Післяпологова компресійна білизна — 2 шт
- [ ] Крем для сосків — 1–2 шт
  з ланоліном
- [ ] Молоковідсмоктувач — 1 шт
- [ ] Йоршик для пляшечки
- [ ] Лактаційні вкладиші для бюстгальтера — 1–2 уп
- [ ] Свічки або спрей для промежини
  лише за порадою лікаря
- [ ] Пляшечка — 1 шт про запас
- [ ] Силіконова пустушка — 1 шт

✎ *Нотатки*

✦ Лайфхаки з реального досвіду

1. **Прозора сумка в пологовий** — щоб ти, лікарі й партнер швидко знаходили потрібне.
2. **Розклади речі по підписаних пакетах** — «пологи», «після пологів», «малюку», «виписка» — партнер знайде все за хвилину.
3. **Збери сумку до 36-го тижня** — і постав біля дверей: пологи можуть початися раніше.
4. **Запиши питання до лікаря заздалегідь** — у нотатках телефону чи в Telegram: після пологів пам’ять підводить.
5. **Склади для партнера список «що довезти»** — і залиш на холодильнику — так не доведеться пояснювати телефоном.
6. **Збережи потрібні номери** — пологового, свого лікаря й таксі — щоб не шукати їх у момент переймів.

Організація простору та прогулянки

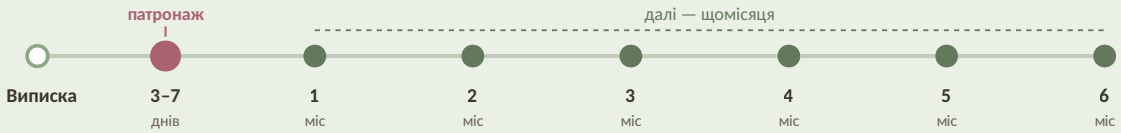
- [ ] Комод або пеленальний столик
- [ ] Бокси-органайзери — 2 шт
- [ ] Коляска + наматрацник
- [ ] Шезлонг-гойдалка
- [ ] Матрац для комода
- [ ] Зволожувач повітря
- [ ] Сумка для коляски
- [ ] Підгузники наступного розміру — 1–2 уп
  перший розмір малюк переростає за кілька тижнів
- [ ] Одноразові пелюшки для комода — 2–3 уп
  зручно підкладати всюди, особливо влітку

✎ *Нотатки*

Від лікарів: перевірені рекомендації

Коли вперше до лікаря

Перший огляд педіатра (патронаж) зазвичай буває вдома або в клініці протягом 3–7 днів після виписки. Лікар оцінює стан малюка, вагу, шкіру й дає поради щодо догляду. Наступний плановий огляд — приблизно через місяць, далі — щомісяця.



Безпечний сон

Вкладай малюка спати лише на спину — за даними ВООЗ та Американської академії педіатрії (AAP), так найнижчий ризик синдрому раптової смерті немовлят (СРСН). Малюкові радять спати в одній кімнаті з батьками, але в окремому ліжечку — щонайменше перші шість місяців. У ліжечку — лише твердий матрац і простирадло на гумці: без подушок, бортиків, іграшок і ковдр.



Сповивання

У перші тижні вільне сповивання допомагає малюкові заспокоїтися й легше заснути. Ніжки залишай вільними, щоб малюк міг згинати й розводити їх, — так ти бережеш його тазостегнові суглоби. Щойно малюк пробує перевертатися, сповивати для сну вже не можна.

Грудне вигодовування

ВООЗ радить виключно грудне вигодовування до 6 місяців. Новонароджений їсть часто й потроху — це нормально й не означає, що молока бракує.

Коли малюк може спати на животі

Вкладай малюка тільки на спину — до року. Коли він уже сам упевнено перевертається в обидва боки (зазвичай у 4–6 місяців), не потрібно перевертати його назад, якщо він перекотився уві сні сам.

Цей розділ має інформаційний характер і не замінює консультації педіатра. Кожна дитина особлива — остаточні рішення ухвалюй разом з лікарем.
Джерела: Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Американська академія педіатрії (AAP).



Роздрукуй, збери — і видихни

Пройдися по кожному пункту й став галочки. Коли біля кожного стоятиме позначка — ти справді готова. Усе буде добре.

© 2026 «Сумка в пологовий». Для особистого використання; копіювання й поширення без дозволу автора заборонені. Інформація має довідковий характер і не замінює консультації лікаря.