



Из книги Анастасии Ольшевской

**«Двойня, или Чудо в квадрате.  
Пособие для мам близнецов и двойняшек»**  
(Глава 4. Третий «двуместр»)

**Список вещей в роддом**

Каким способом ни рожай двойню — хоть плановое кесарево, хоть экстренное, хоть самостоятельно — очень маловероятно, что из роддома отпустят раньше, чем через несколько дней. Поэтому список того, что потребуется на время пребывания там, довольно внушительный. Кое-что из вещей может не пригодиться вообще — это зависит от внутренних правил роддома, о которых узнать заранее, увы, не всегда возможно.

Если есть способ заблаговременно выяснить, каковы эти порядки, то стоит сделать это. Если такого способа нет, то везите с собой все по максимуму. Пусть лучше что-то из списка полежит без надобности, чем потребуется, а его нет под рукой.

**1. Документы**

Паспорт  
Обменная карта  
Медицинский полис  
Родовой сертификат  
Договор с роддомом  
План родов  
Прочие документы

**2. Вещи в предродовое и родильное отделение**

Ночная сорочка, пижама..... 1-2 комплекта  
Халат..... 1 шт.  
Удобная домашняя одежда..... 1 комплект  
Тапочки..... 1 пара



Шлепки резиновые, моющиеся.....	1 пара
Полотенце.....	2 шт.
Бумажные одноразовые платочки или салфетки.....	2 уп.
Влажные салфетки.....	1-2 уп.
Бутылка негазированной питьевой воды (1,5-2 литра) .....	2 бут.

### 3. Вещи в послеродовое отделение

#### 3.1. Для мамы:

Бандаж (если это необходимо и заранее согласовано с врачом) .....	1 шт.
Трусы обычные.....	2-3 шт.
Трусы одноразовые, послеродовые.....	5-6 шт.
Прокладки послеродовые.....	2-3 уп.
Прокладки обычные, для сильных выделений (не тампоны!) .....	1 уп.
Бюстгальтер для кормления.....	2-3 шт.
Вкладыши в бюстгальтер (для подтекающего молока) .....	1 уп.
Марлевые салфетки.....	10 шт.
Красивая одежда и обувь на выписку.....	1 комплект

#### 3.2. Для малышей:

Одноразовые пеленки.....	2 уп.
Обычные пеленки.....	6-8 шт.
Одноразовые подгузники.....	1-2 уп.
Детское антибактериальное жидкое мыло.....	1 уп.
Влажные антибактериальные салфетки.....	1-2 уп.
Детская присыпка или крем от опрелостей.....	1 уп.
Легкие трикотажные чепчики.....	4 шт.
Теплые шапочки.....	2 шт.
Рукавички-антицарапки.....	2 пары
Боди с длинными рукавами.....	6-8 шт.
Распашонки.....	6-8 шт.
Штанишки.....	4-6 шт.
Легкие носочки.....	6-8 пар
Теплые носочки.....	2-4 пары
Комплекты одежды для малышей на выписку.....	2 шт.



Анастасия Ольшевская  
«Двойня, или Чудо в квадрате»  
Пособие для мам близнецов и двойняшек

[www.olshevskaja.com](http://www.olshevskaja.com)

#### **4. Косметика, гигиена и уход за телом**

Ночной крем для лица  
Дневной крем для лица  
Крем для рук  
Декоративная косметика (на выписку)  
Бритвенный станок  
Шампунь и кондиционер для волос  
Гель для тела  
Жидкое мыло (лучше антибактериальное, без запаха)  
Зубная щетка  
Зубная паста  
Крем для ухода за грудью («Бепантен» отлично подойдет)  
Расческа  
Заколки и/или резинки для волос  
Маникюрный набор (ножницы и пилочка для ногтей)

#### **5. Остальные вещи**

Мобильный телефон  
Зарядка для мобильного  
Фотоаппарат (если в телефоне нет функции фотосъемки)  
Две чистых тетради  
Шариковая ручка или карандаш  
Посуда, желательна одноразовая (тарелка, ложка, вилка, чашка)  
Пластиковая чайная ложечка (для докармливания малышей)  
Пакет или сумка для грязного белья  
Одноразовые полиэтиленовые пакеты

**Больше информации для мам двойняшек и близнецов:**

<https://www.olshevskaja.com/non-fikshn>

**Читать книгу «Двойня, или Чудо в квадрате»:**

<https://www.litres.ru/anastasiya-olshevskaya/dvoynya-ili-chudo-v-kvadrate-posobie-dlya-mam-bliznec/>