



## **INFO SÜNNITAJALE**

Vastuvõtt Pärnu haigla sünnitusosakonda toimub ööpäevaringselt läbi erakorralise meditsiiniabi osakonna (sissepääs Ehitajate tee poolt).

Kui oled plaaninud pere- või tugisünnitust, siis tule sünnitama **ühe tugiisikuga**, teised lähedased võivad teid külastada, juba pärast sünnitust, palatis.

Tugiisikult ootame eelnevat informeeritust – võimalusel osalemist perekoolis, lugeda kirjandust ja vaadata filmi sünnitusest (filmi saab laenutada naistenõuandlast). Kaasa tuleks võtta vahetusjalatsid ja selga panna mugavad riided. Sünnituse juures ei tohi viibida ebakaines olekus! Suitsetada tohib ainult õues, ettenähtud kohas.

### **Mida sünnitusmajja kaasa võtta?**

- Rasedakaart ja kollane veregrupikaart;
- Isikut tõendav dokument;
- Isiklikud hügieenitarbed – võimalusel võtke suurem rätik dušši all käimiseks;
- Toasussid (ka tugiisikule);
- Aluspesu tasub kaasa võtta mitu paari;
- Soovi korral pidžaama, hommikumantel, mõni T-särk
- Kindlasti võtta kaasa suuremaid hügieenisidemeid (osakonnast saab maksimaalselt 3 hügieenisidet päevas)
- Mähkmed beebi jaoks (osakonnast saab maksimaalselt 3 mähet päevas)

Vajadusel antakse osakonnas teile öösärk ja kittel. Osakonnas saate kasutada ka riideid beebi jaoks, loomulikult võib ka lapsele selga panna kodust kaasavõetud riideid.

**Jook** – sobivad tavaline – või mineraalvesi (soovitavalt gaseerimata), leebed, mitte hapud mahlad.

**Söök** – enamasti ei soovi naised sünnituse ajal süüa, kuid kui sünnitus on veel üsna algjärgus, võite süüa midagi kerget, näiteks, puuvilju, jogurtit. Kaasa võib võtta midagi energiarikast, näiteks, šokolaadi või rosinaid. Tugiisikul on võimalus külastada haigla kohvikut.

Koostaja: Naiste- ja lastekliinik

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010