

SMART ПАМЯТКА

Новорождённый: предметы первой необходимости



Мини-руководство для недавно ставших родителями

Умным родителям – здоровых детей!

Каждая семья старается как можно лучше подготовиться к появлению в доме малыша.

Перед родами у многих женщин начинается период так называемого «гнездования», когда появляется непреодолимое желание всё перемыть, обустроить по-новому, переклеить обои (переделать планировку квартиры, выкинуть пару-тройку удочек мужа и т.д.). В остром приступе надвигающегося материнства главное – не переборщить, не напугать окружающих своей одержимостью и учитывать свои реальные силы и возможности, ведь по большому счёту не так уж много нужно для счастливого и комфортного родительства.


В этой памятке мы предлагаем примерный список того, что вам может пригодиться в первые месяцы.

Одежда, одеяло, спальный мешок

Для начала лучше ограничиться минимумом одежды для роста не меньше 56–62 см. В первые месяцы дети растут очень быстро.

Костюмчики на кнопках (так называемые слипы) – 7–8 штук. Они гораздо удобнее распашонок, которые толком не застёгиваются, и ползунков, которые часто сползают от того, что малыш сучит ножками. В таких костюмах самое важное, чтобы они полностью расстёгивались по всей длине тела до ног и чтобы кнопки были спереди, а не сзади (т.к. дети первых месяцев жизни много лежат на спине и им может быть неудобно). Многим родителям нравится, чтобы рукава имели кармашек, который мож-





но отвернуть и надеть на ручку «варежкой», чтобы ребёнок не расчесал себя во сне (хотя бывает, что малыш так активно елозит и скидывает такие варежки с рук, что порой проще зашить рукав). Если костюмчики без «варежек-антицарапок», то можно купить их отдельно, две пары.

Лёгкий чепчик и шапочка по погоде. Здесь самое сложное – не промахнуться с размером, поэтому мы не советуем вам закупать шапочки и чепчики партиями, пока вы не получите своего младенца на руки.


Носочки простые, носочки тёплые или тёплые пинетки. У носков должна быть хорошая резинка, так как они часто спадают; пинетки хороши тем, что завязываются и прочнее держатся.

Тёплый флисовый или полушерстяной костюм под уличный комбинезон.

Конверт или спальник или комбинезон с капюшоном для прогулок. Удобно, когда он имеет две молнии по бокам – так легче положить и вынуть спящего ребёнка. А если в конверте есть молнии, чтобы «сделать ножки», то в нём можно будет сажать ребёнка в автомобильное кресло или слинг.

Одеяло или специальный спальник для новорождённых. В роддоме обычно достаточно тепло и даже жарко, и там понадобится самое лёгкое байковое одеяло. С покупкой тёплого одеяла можно повременить, пока вы не проведёте дома несколько дней. В отличие от взрослых, которые могут спать под ватным одеялом и летом, дети очень быстро перегреваются, особенно во сне, и вам нужно будет понаблюдать и понять, одеяло какой толщины будет оптимальным. Если ребёнок будет спать в колыбельке, удобно одеяльце самого маленького размера. Хорошей альтернативой может стать спальник для новорождённых, который к тому же считается более безопасным, так как его нельзя натянуть на голову и затруднить дыхание.

Позвоночник грудничка ещё не имеет привычных нам изгибов, поэтому в детской кроватке не нужна подушка. Достаточно положить под голову малыша сложенную в несколько раз пелёнку, которая убежит простыни от частых загрязнений (например, при срыгиваниях), но будет плоской и удобной для него.



Пелёнки, подгузники, салфетки, косметика, мелочи

Подгузники. В роддом вам понадобится одна пачка (примерно 25–28 шт.) подгузников первого размера (для новорождённых).

Влажные салфетки для детей (в роддом – одна пачка).

Пелёнки фланелевые и тонкие. Для начала хватит 5–6 фланелевых и столько же тонких, а дальше – как пойдёт.

Одноразовые пелёнки бывают разных размеров, купите для начала какие приглянутся, а со временем определитесь с размером.

Детский стиральный порошок, детское мыло. Покупать кремы, масла и присыпки до рождения ребёнка мы не советуем, они могут не понадобиться, а если будут нужны – докупите.

Соска – купите пару штук, пусть будут. Половине детей они не пригодятся, а другой половине могут очень понравиться.

Термометр для воды.

Два-три маленьких **матерчатых слюнявчика**.

Небольшой набор в аптечку

- Градусник.
- Раствор для орошения полости носа или физраствор.
- Назальный аспиратор.
- Газоотводная трубочка.
- Специальные безопасные ножницы для стрижки детских ногтей.

Жаропонижающие средства на основе парацетамола в форме свечей можно применять с рождения, а в форме сиропа – с 3 мес. Помните, что все лекарства должен назначать врач!

Мебель

Кроватка и/или колыбелька. Вторая экономит место и выглядит очень трогательно, но прослужит вам только до 5–7 мес, зато её можно легко передвигать по квартире. От мягких бортиков, балдахинов, мягких игрушек

и любого лишнего текстиля в кроватке лучше отказаться, чтобы не было риска уткнуться в них носом. Безопасность прежде всего!

Пеленальный комод, пеленальная доска или любая другая поверхность для переодевания. Специальный комод с откидывающейся крышкой очень удобен, когда для него есть место. Если места мало, то для переодевания малыша можно приспособить что-то другое. Плюс комода или доски в том, что на твёрдой поверхности правильнее и удобнее делать массаж. Ещё один нюанс, который стоит учесть, — рост мамы: если мама маленькая, то ей может быть неудобно пользоваться пеленальным комодом стандартного размера, так что выбирайте по себе.

Ванночка для купания. Здесь опять же есть варианты: обычные, складные, с горкой (пластиковые выступы «подхватывают» малыша под плечи и колени) или без. Большинству детей рекомендуют уже с месячного возраста плавать в большой взрослой ванне.

Коляска, автокресло

Покупка коляски, если вы собираетесь много гулять и катать её на большие расстояния, сродни выбору автомобиля — надо выбирать самой, по себе и своим ощущениям. Самое главное, чтобы она была проходимой и манёвренной. Поворотные колеса позволяют управлять коляской с помощью одной руки, что удобно при длительных беседах по телефону. Очень хорошо, если в коляске есть дождевик.

Автокресло. На наш взгляд, самый удобный вариант для новорождённых — кресло-переноска. Оно имеет ручку, и заснувшего в машине ребёнка можно перенести домой прямо в нём. Обратите внимание на положение ребёнка: его ноги должны быть приподняты слегка вверх, а попа находится в самой нижней точке сиденья. Кроме того, само кресло необходимо правильно расположить на автомобильном сиденье — ножным концом слегка вверх.

Что ещё может сильно упростить жизнь?

Слинг — вещь не первой необходимости, но, безусловно, очень удобная. Главное достоинство слинга — он освобождает вам руки и позволяет выполнять домашние дела, даже если ребёнок капризничает и хочет, чтобы вы его носили.

Радионяня – предмет, дающий большой комфорт, даже если вы живёте в однокомнатной квартире, чтобы вы могли без нервов, не выключая каждые 2 мин воду, чтобы слышать, что происходит в комнате, помыться в душе.

На самом деле многие приспособления для детей можно не покупать, а брать напрокат, например шезлонг, электронные качели или даже слингокуртку.

Шезлонг, электронные качели, специальное гнездо для ребёнка (кокон): малышу лежать там комфортно и уютно, он может следить за вашими перемещениями, играть с подвешенными игрушками, раскачиваться. Шезлонги также удобно перемещать по квартире.

Специальные детские весы. В первое время оценка физического развития ребёнка определяется по двум критериям: весу и росту. Весы совсем необязательно приобретать новые. Они используются недолго, в течение года, поэтому можно купить б/у, что значительно дешевле, или взять напрокат.

Что касается различных приспособлений для кормления – бутылочек, молокоотсоса и пр., – то они вам могут как понадобиться, так и нет. Это те вещи, которые при необходимости можно докупить.

Для мамы

- Прокладки обычные и для груди.
- Бельё для кормления (хотя до родов можно не угадать с размером) и, если хотите, специальные кофты или майки для кормления.
- Стратегический запас **комфортной домашней одежды** (чтобы смотреть на себя в зеркало и радоваться).
- Удобная и тёплая **одежда и обувь для долгих прогулок.**

Индивидуальные рекомендации



Общероссийская информационно-образовательная инициатива «Педиатрия и неонатология: развитие клинических практик» (ИПН) — существующее с 2016 года сообщество врачей, объединяющее усилия специалистов педиатров, неонатологов и акушеров к достижению прогресса во благо здоровья и благополучия грядущих поколений россиян.

Памятки для родителей — одно из ключевых направлений деятельности Инициативы, ставящее своей целью распространение самых актуальных медицинских сведений в максимально простой, понятной и удобной для использования форме.

