

### **Список вещей для новорожденного на первое время:**

1. Хлопковые и одноразовые пеленки. Рекомендуется купить 5-7 штук для ежедневного использования.
2. Подгузники и салфетки. Для новорожденного лучше подгузники со специальным вырезом для пупка. Покупая сухие и влажные салфетки обращайте внимание на маркировку "0+".
3. Мебель для детской комнаты:
  - кроватка или люлька. Выберите безопасную, удобную кроватку или люльку для новорожденного. Убедитесь, что они соответствуют стандартам безопасности.
  - твердый матрас. Покупая матрас необходимо учитывать его состав и жесткость. Матрас должен быть твердым, обеспечивая правильное формирование позвоночника, снижая риск возникновения СВСМ.
  - пеленальный комод, стол или доска.
4. Одежда. Учитывая быстрый рост и набор веса младенца, не покупайте слишком много одежды 50-52 размеров. Для новорожденного ребенка весом более 3 кг лучше покупать вещи 56-62 размера. При выборе одежды особое внимание уделяйте составу ткани и качеству, так как кожа у младенцев чувствительная и нежная. Ткань должна быть мягкая, дышащая, гипоаллергенная. Швы на одежде не должны натирать кожу ребенка. Выбор стоит остановить на хлопке, муслине, поплине, ситце, фланели, байке, футере, флисе, кулирке. Для новорожденного в первые месяцы потребуются различные предметы одежды:
  - распашонки (2-3 штуки),
  - носочки (2-3 штуки),
  - шапочки (2-3 штуки),
  - комбинезоны: теплый и как верхняя одежда (по сезону),
  - боди и слипы (по 2-3 штуки),
  - ползунки (2-3 штуки),
  - рукавички (антицарапки) (2-3 штуки).
5. Постельное белье и одеяло. Для кроватки или люльки потребуется две простыни (для смены), наматрасник. Кроме того, важно иметь мягкое и безопасное одеяло, которое подходит для новорожденных. Лучше всего использовать одеяло-кокон (одеяло-мешок). Детям до двух лет нежелательно спать на подушке. Таким образом, наволочки и пододеяльники на первое время не пригодятся. При выборе одеяла и простыней обращайте внимание на состав и качество ткани.
6. Материнский мешок или подсумок. Подготовьте функциональные сумочку или материнский мешок, чтобы хранить все необходимые вещи во время выхода на прогулку или поездки.
7. Корзина для пеленок. Практично иметь специальную корзину для хранения пеленок, подгузников и других необходимых предметов для смены подгузника.
8. Ванные принадлежности. Новорожденные нуждаются в безопасном и комфортном месте для купания и понадобятся следующие вещи:
  - детская ванночка. Выберите детскую ванночку, которая подходит для новорожденных и имеет мягкую поддержку для головы и шейки малыша.
  - термометр для воды,
  - полотенца. Малышу потребуется индивидуальные полотенца, банное и небольшие полотенца (пеленки) для сушки после подмывания.
  - специальные горка или гамак для купания.
9. Детские средства для ухода. Для ухода за кожей и волосами малыша потребуется нежная и гипоаллергенная детская косметика:

- шампуни,
  - увлажняющие молочко или крем,
  - мыло,
  - крем или присыпка под подгузник, не содержащие тальк,
  - детский стиральный порошок (гель).
10. Коляска. При выборе коляски обращайте внимание на просторность люльки, коляска не должна быть хлипкой, а также на качество ткани и обивки.
11. Автолюлька. В случае поездок на автомобиле, необходимо иметь автолюльку, которая обеспечит безопасность и комфорт вашего малыша. Рекомендуется использовать автолюльку (не автокресло) до 12 месяцев.
12. Маникюрные ножницы с закругленными кончиками или щипчики для безопасности малыша.
13. Мягкая щетка с натуральными щетинками для волос или расческа с широкими зубцами.
14. Вата, ватные диски и палочки. Потребуется для гигиены ушей, глазок, лица, складок.
15. Увлажнитель воздуха (при возможности). Слишком сухой воздух может вызывать раздражение слизистых оболочек, кожных проблем и проблем с дыханием. Слишком высокая влажность может способствовать развитию плесени и других негативных условий.
16. Светильник-ночник. Ночник в комнате новорожденного необходим для удобного освещения ночных пробуждений и смены подгузника.
17. Пустышка, бутылочка (при желании) могут способствовать успокоению малыша.
18. Термометр. Можно брать бесконтактный, так проще измерять температуру малышу.
19. Аптечка малышу.
20. Молокоотсос, если планируете кормить грудью.
21. Дополнительно можно приобрести такие девайсы как радио/видео няня, фитбол, кокон, шезлонг, развивающий коврик, водный коврик, массажный мячик, игрушки для купания, черно-белые карточки, мобиль на кроватку и другие.

#### **Список вещей для мамы и малыша в роддом.**

##### **Для малыша:**

- хлопковые и одноразовые пеленки. Во многих роддомах выдают хлопковые пеленки.
- подгузники. Желательно брать со специальным вырезом для пупка, чтобы не травмировать его.
- гель или мыло для подмывания,
- крем или присыпку под подгузник,
- увлажняющие крем или молочко,
- несколько комплектов одежды: боди (2-3 штуки), слипы (2-3 штуки), шапочка (2 штуки), носки (2-3 штуки), антицарапки (2-3 штуки).

##### **Для мамы:**

##### **Сумка на роды:**

- документы (паспорт, обменная карта, ксерокопия листка нетрудоспособности по беременности и родам, ксерокопии трех плановых УЗИ плода, договор на индивидуальное ведение родов при его наличии),
- резиновые (моющиеся) шлепанцы,
- сорочка, халат. В некоторых роддомах сорочки выдают,
- телефон и зарядное устройство,
- гигиеническая помада,
- носки (2-3 пары, пригодятся в послеродовом отделении),
- сухие и влажные салфетки, туалетная бумага,
- вода (негазированная),

- одноразовые пеленки,
- одноразовый станок,
- компрессионные чулки,

Сумка в послеродовое отделение:

- сорочка (2-3 штуки), халат. В послеродовое отделение желательно брать сорочку для удобного кормления грудью.
- одноразовые или хлопчатобумажные трусы,
- урологические прокладки,
- бюстгальтер для кормления и несколько лактационных вкладышей,
- полотенце,
- гигиенические средства (шампунь, зубная щетка, зубная паста, мыло, туалетная бумага),
- крем для сосков (можно использовать «Бепантен»),
- посуда (чашка, вилка, ложка).

#### **Что купить на выписку новорожденного**

- конверт на выписку. Его можно заменить одеялом (пледом), которое в последующем будет служить малышу еще долго.
- нарядная одежда для малыша. Теплый комбинезон или тонкий слип.
- боди, шапочка, носочки,
- автолюлька.