

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА БЕЗ ЛИШНИХ УСИЛИЙ

5 СОВЕТОВ О ПОДГОТОВКЕ К РОДАМ

ВРАЧ, ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ ВЕРА ГОРШКОВА



Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

Оглавление

Вступление.....	3
Готовимся заранее.....	4
Готовим комнату для малыша.....	7
Куда положить ребенка???	12
Приданое для новорожденного.....	14
Собираем в роддом «родильный чемоданчик».....	24
Заключение.....	27

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

ВСТУПЛЕНИЕ



Беременность – чудесная пора! Ожидание рождения малыша! А потом появится самый дорогой человек на земле! Каждый раз, что я присутствовала на родах, в момент, когда появлялся ребенок и издавал свой первый крик, мои глаза наливались слезами от совершенно непередаваемого счастья! Настолько необычайно прекрасно это – чудо рождения! Обычно женщина планомерно начинает готовиться к родам, ходит на курсы, занимается йогой и пр. И очень многих волнует вопрос, а что же делать с малышом, когда он родится, что купить, куда его положить. А волнения нам ведь не нужны! Эта мини-книга собрала в себе полезные статьи, списки необходимого молодой маме, а так же практические инструкции по устройству комнаты для крохи.

ГОТОВИМСЯ ЗАРАНЕЕ



Существует много мифов и запретов по поводу заблаговременной подготовки к рождению ребенка. С большинством их них вы знакомы, и часть из них, к сожалению, вмешиваются в нашу жизнь, влияя на наши поступки и часто мешая.

Вот вы собираетесь, допустим, купить кошку или черепашку. Что вы сделаете? Если действительно осознанно хотите приобрести живое существо? Вы, вероятно, почитаете литературу о нём, что он ест, где спит, в чем его выпускать гулять, чем с ним играть, etc. А готовится к гораздо более серьезному чуду, значит, нельзя!

Почему можно и даже нужно?

Во-первых, пока женщина ходит по магазинам, изучает литературу, опрашивает уже мам, она запасается багажом знаний на тему "кто такой ребенок, и что с ним делать". То есть, к моменту родов, даже если не

было целенаправленного сбора информации по тонкой теме материнства, женщина получает ценные знания, которые помогут ей сначала родить, а потом и растить ребенка.

Во-вторых, это важный психологический момент. Женщина, покупая распашонки, кроватки, чепчики, бутылочки, создает себе позитивную программу - "все случится хорошо". Это некий элемент визуализации, метод воплощения мечты в жизнь.

В-третьих, появляется элементарная уверенность в своих силах. Что, мол, вот, я запаслась, теперь можно и родить, я готова.

В-четвертых, бывают случаи, когда, «материнский инстинкт», еще «не созрел», он находится в фазе развития, становления. Вот тут, как раз таки приготовления к родам и предстоящему материнству сыграют крайне важную роль в росте и укреплении ощущений женщины себя мамой.

В-пятых, главное, делать так, как вам комфортнее, удобнее, приятнее и благоприятнее. Если очень хочется купить пальтишко на годик, не сроке беременности в 30 недель – купите. Все запреты в этот период – это страхи. Если очень хочется прислушаться к подобному рода мифам, то есть повод задуматься: «А почему? Что волнует меня? Что беспокоит?» . Очень важно во время услышать, распознать сигналы, которые подает наше тело, наш мозг. И не просто осознать, а разобраться и разрешить, потому что страхи нарушают и протекание беременности, и ход родов и мешают становлению грудного вскармливания и материнства.

На западе даже существует такая традиция созывать гостей на вечеринку в честь будущей мамы и на этом празднике дарить подарки - приданое еще не рожденному малышу. У них ценность ребенка выше

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

возможно. А может быть это тоже один из важных психологических моментов позитивных установок. Делайте, как подсказывает сердце и любите.

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

ГОТОВИМ КОМНАТУ ДЛЯ МАЛЫША



К тому моменту, когда мама перешагнёт порог комнаты с красивым свертком в руках, желательно, чтобы было все готово. Вы скажете, что это невозможно. И окажетесь правы. Но по максимуму привести в порядок жилище, правильно поставить детскую кроватку, приобрести качественное белье для ребенка, создать полезный микроклимат в комнате, где будет спать ребенок, вы в состоянии, если хотите спокойствия малышу и себе.

Итак. Если есть возможность, выбираем самую светлую и просторную комнату. Она должна хорошо проветриваться. Никакой лишней мягкой мебели и ковров в ней не нужно. Если у вас в той же комнате находятся, например, книги, какие-то сувениры, то эти предметы следует убрать за стекло на полку, или в шкаф – нам не нужны лишние места для скопления пыли и аллергенов. Шторы на окнах возможны, желательно из экологичных материалов и регулярно стирающиеся (это важно опять же,

чтобы не было аллергии, не нарушалась циркуляция воздуха и во избежание вредной «химии»). Не нужны лишние полочки и прочие поверхности, на которых может скапливаться пыль. Создайте себе условия, в которых ежедневная влажная уборка будет приятным и необременительным занятием. Пол лучше гладкий, не нужно ковров и иных покрытий, которые нельзя помыть водой. Есть, конечно, вариант, что у вас на полу ковер, зато есть моющий пылесос, которым вы регулярно убираетесь. В идеале – гладкие, натуральные материалы, терпящие влажную уборку.

Мебели не нужно много, и расставьте её так, чтобы вам было удобно убираться. Самое необходимое – это ваша кровать, кроватка для ребенка, шкаф с одеждой, пеленальный стол (это просто удобно) и комод. Можно добавить уютное кресло, в котором мама с удовольствием будет сидеть кормить малыша.

Цвета для интерьера лучше выбирать пастельные, приятные глазу, успокаивающие, лучше нейтральные. Стены, мебель не должна быть кричащих, ядовитых цветов. «Вкусные», нежные оттенки создадут ощущение покоя и комфорта, которое позволит вашему ребенку активно развиваться. Можно украсить какими-то приятными глазу и несущими положительный заряд картинами, но перегружать не надо. Одной - двух картин с изображением цветов и пейзажей, фотографий детей будет вполне достаточно.

Используйте экологически чистые материалы. Кроватку выбирайте деревянную, это признанный веками и «здоровый» материал. Сейчас много мебели из пластика. Если изготовитель проверен, то почему нет? Мне всегда нравились люлечки, в оборках.... Это так недолговечно, дорого, но так красиво! А так важно чувствовать рядом красоту.

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

Несмотря на мою любовь к люлькам, я всегда приобретала для своих детей кроватки. Обязательно из массива дерева, проверенного производителя, с регулирующимся по высоте дном (для новорожденного дно максимально поднимается, и младенца легко класть в кроватку, не нагибаясь сильно, а вот для годовалого малыша лучше самое низкое положение дна, чтобы он мог безопасно вставать там в полный рост). Еще удобно будет, если у кроватки опускающаяся передняя стенка (опущенная она позволит легко положить новорожденного в кроватку, поднятая – не даст уже подросшему малышу вывалиться). Кроватку оснастите ортопедическим матрасом, на пружинах, с экологически чистым покрытием. Еще понадобится плоская-плоская подушечка и байковое одеяло.

Расставьте мебель, следуя обычной логике: не размещайте кровать возле приборов отопления и у входа в комнату. Поставьте кроватку ребенка в достаточно укромном месте, которое в то же время можно хорошо и часто проветривать. Осветительные приборы не вешайте над кроватью - свет не должен ослеплять вашего малыша. Удобно, если кроватка крохи находится недалеко от вашего спального места, так вам несложно будет довольно часто подходить к ребенку.

Балдахин на кроватку и бортики. Это очень индивидуально. Некоторые педиатры категорически против, другие голосуют «за». Балдахин считают вредным, потому что он собирает пыль. Ну, а почему бы его не стирать хотя бы раз в месяц? Что мешает? И сделать его из натуральных материалов (хлопок или шелк). Тогда не нарушится циркуляция воздуха, и ничего не накопится на ткани, зато ребенок спрячется от той же самой пыли, излишнего света и будет находиться в уютном гнездышке. А родителям спокойнее заниматься своими

взрослыми делами, когда ребенок вроде как скрыт от посторонних взглядов. Бортики в кровать тоже спорный момент. Некоторые считают, что они уберегут ребенка от «битья головой о прутья кровати». Другие считают, что это очередной пылесборник. То есть, опять же, если регулярно стирать и вам всем, включая виновника торжества, нравится – бортикам быть. По своему опыту скажу, моим детям не нравилось. Видимо они загораживали обзор. А вот балдахин был. Это «обуючивало» кроватку.

Мобиль над кроватью и иные игрушки используйте по усмотрению. Мобили многим детям нравятся, красивые движущиеся игрушки с музыкой. Но мой старшенький боялся. В таком случае не надо упрямо вешать эти украшения. Мне не очень нравятся они. Я постоянно задевала игрушки, когда укладывала ребенка в кровать, они звенели и будили малыша. То есть, повторяюсь, если всем нравится – вешайте. Игрушки должны быть такие, чтоб можно было их регулярно мыть, приятных глазу неярких цветов. Музыка и звуки, издаваемые игрушками, нужны негромкие, успокаивающие, мелодичные.

Постельное белье для кроватки используйте лучше белое, не нужно «кричащих» расцветок с известными мультяшными персонажами, поверьте мне, крошечный ребенок не оценит. А вот краска, используемая для рисования красно-сине-зеленых зайчиков, может явиться крайне вредной, аллергенной и возможно даже токсичной. А белое или очень бледной расцветки белье позволит часто стирать его, и картинки не будут отвлекать малыша.

Термометр и гигрометр – необходимые предметы. Повесьте их рядом с кроватью ребенка и регулярно на них поглядывайте. И не только посматривайте, но и активно поддерживайте необходимые параметры

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

температуры и влажности. Температура – около 20*С, влажность около 50-60%. Этого можно добиться проветриванием и увлажнением.

Увлажнять можно качественным увлажнителем, аквариумом, фонтанчиками, какими-то ёмкостями с водой, регулярной влажной уборкой. Очень важно для здоровья ребенка и вашего спокойствия соответственно соблюдать здоровые параметры температуры и влажности.

Любовь и здравый смысл должны указывать вам, как сделать комнату максимально безопасной, комфортной и «здоровой». В таком помещении должно хотеться находиться долго. Не нужно следовать за «соседкой Маней», которая навешала всевозможные украшения на кроватку ребенка и застелила постель ему синебурмалиновым бельем. Не стремитесь кого-то догнать и перецеголять. Обустройство вашей комнаты касается исключительно вас. И если в комнате чисто и комфортно, то этого достаточно.

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

Куда положить ребенка???



Вопрос, конечно, интересный. Где ему будет удобно спать? Как лучше родителям? Итак, какие есть варианты? В кроватку, к себе в кровать. Вот и все, пожалуй. Разберем плюсы и минусы каждого лежбища, а главное обратим внимание на мотивы: почему женщина (как правила именно она решает) делает тот или иной выбор.

Кроватка. Плюсы: нет опасности задавить малыша, из кроватки ребенок не вывалится, ребенку психологически комфортнее спать в маленькой кровати. В кроватке ребенок спит крепче (потому что вы не будите его своим ворочанием и дыханием), кроватку можно покачать. У ребенка формируется правильный рефлекс (кроватка – спать). Для родителей: нет зависимости от ребенка, отсутствует иллюзия, что если положить ребенка в постель к себе, то выспишься лучше (потому что когда ребенок спит рядом, да еще висит на груди, чутким родителям вообще выспаться невозможно). Минусы есть – надо вставать к малышу (но при

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

правильно сформированных микроклимате в квартире и распорядке дня, не так уж часто приходится и вставать), не редко с самого начала детишки не признают кроватку (но это следствие вашего поведения: крошечный новорожденный еще не знает, как правильно – все решаете вы).

Родительская кровать. Плюсы: нет необходимости вставать к ребенку ночью, обеспечивается постоянный контакт матери и ребенка (это важно, но можно в полной мере его удовлетворить и дневным общением).

Часто, если ребенок ослаблен, тревожен, чувствителен, то он просто нуждается в том, чтоб мама всегда была рядом.

Минусы – это страх задавить, ушибить ребенка, есть возможность, что он свалится. Папа, которому утром на работу, не выспится, и как результат очень часто папа начинает спать отдельно, а потом и не только спать. Ребенку навязывается способ такого сна.

Вот какой краткий вывод, если женщина живет одна, ребенок слаб и часто просыпается, или болеет, кровать большая и нет вероятности, что малыш свалится, то можно спать и вместе с малышом. Со всех других позиций – я голосую за кроватку.

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

ПРИДАНОЕ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО



Покупка вещей, которые будут полезны, необходимы или просто приятны для вашего ребенка, очень волнительный вопрос. Многие беременные задаются им, что без сомнения очень правильно! Ведь хорошо обустроенный быт облегчит уход за малышом, маме будет спокойнее, а значит, первые месяцы жизни малыша не будут омрачаться ненужной суетой. Если ребенок первый, а мамочка тревожная, то количество всяких «полезных штучек» может зашкаливать, а часть приобретенных вещей просто ни разу не используется.

Что может потребоваться? Минимальное наполнение аптечки, одежда для дома, одежда для прогулки, спальное место для ребенка, средства транспортировки малыша, измерительные приборы (гигрометр, термометр и пр.), приспособления для кормления (молокоотсос, бутылочки, стерилизаторы), средства гигиены. Вот, пожалуй, основное, что потребуется. А теперь поподробнее.

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

Итак, после выписки из роддома потребуются средства в аптечке, которые могут пригодиться, и которые должны быть под рукой. Это фурацилин (в растворе или таблетках, не важно) – он может пригодиться для обработки глазок ребенка, как дезинфицирующее средство (он убивает многие виды бактерий и паразитов). Перед использованием любых медицинских препаратов – проконсультируйтесь у специалиста, как и что использовать!! Вата, желательна стерильная, для обработки глазок, носика ребенка (обычно ватные шарики смачивают в растворе фурацилина и протирают глазки, а скатанными в небольшие жгутики кусочками обрабатывают носик). Хочу отдельно отметить – обязательно попросите медсестру или врача, когда ребенок родится, тщательно показать как, что, где и чем обрабатывать! Полезно посетить хорошие школы для будущих мам, там, в большинстве случаев, показывают элементы ухода за ребенком. Так, еще из медицинских средств может пригодиться ромашка в пакетиках, чистотел, купленные в аптеке – из них можно будет приготовить отвары и добавлять их в ванночку для купания ребенка, как противовоспалительное средство. В некоторых случаях требуются средства для обработки пупочной ранки – пусть в доме будет раствор перекиси водорода, борный спирт, марганцовка (если у вас остались запасы марганцовки в кристаллах, то применяйте её с крайней осторожностью – обязательно тщательно растворять кристаллы, и раствор должен быть светло-светло розовый). Цинковая паста хороша от аллергической сыпи. Перед применением этих средств обязательно консультируйтесь с врачом! Более про медицинские атрибуты я говорить не буду, потому что все остальное желательна применять исключительно по назначению доктора.

Предметы гигиены: детское мыло, любое (не выбирайте с сильными отдушками, и яркими цветами – аллергия никому не нужна). Крем

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

детский (не гонитесь за дорогими кремами – очень часто вызывают аллергию, и главное, написано – гипоаллергенный, а у ребенка все в сыпи, вот мамочка и начинает ломать голову, бегать по врачам, сидеть на диетах). Для купания на первое время ничего не нужно – потому что принятие ванны у новорожденного и у вас отличается, в случае с малышом – это не смывание грязи, а закаливание. Кроме того, все эти пенки и гели содержат отдушки, которые аллергенны, а главное, они смывают естественный защитный слой с кожи ребенка, еще только формирующийся – а это подрывает иммунитет. Кремы под подгузник, присыпки и т.п. часто ничего кроме вреда не делают (например, крем под подгузник «конфликтует» с реагентом в подгузнике и мешает переводить жидкость в гель, а это может вызвать дерматит, а присыпки пересушивают кожу и вызывают раздражение). Подгузники выбирайте методом «научного тыка», рекламировать не буду. Есть масса отзывов и лабораторных анализов, подгузники постоянно тестируются. Важно, чтобы хорошо сидели, не натирали и не сваливались, хорошо и быстро впитывали, не мешали циркуляции воздуха.

Из одежды вам потребуется на первое время (в зависимости от того, собираетесь вы использовать одно разовые подгузники или нет) следующее: распашонки (либо кофточки, бодики, я распашонки не люблю – выглядит неопрятно и неудобно, на мой взгляд) – 3 тонких, 3 теплых, но обязательно из хлопка. Ползунки удобнее с завязочками либо застежками на плечиках (на первое время не совсем удобно ползунки с резинкой на поясе, да, если честно – они вообще крайне неудобные, постоянно сваливаются, а если сделать резинку потуже, все равно сваливаются, да еще и натирают животик). Количество ползунков зависит от ваших намерений: пользоваться одноразовыми подгузниками или нет. Если собираетесь пользоваться оп, то ползунков потребуется

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

немного, на ваш вкус, штук 5, больше можно, если есть желание постоянно переодевать кроху. Планируете пеленать – то соответственно 5 пеленок. Как подрастет малыш, можно будет одевать его в трикотажные хлопковые штанишки, очень симпатично они смотрятся. В случае если вы решили пользоваться марлевыми подгузниками, то учитывая, что ребенок в начале своего пути какает после каждого кормления (то есть, раз 6 в сутки), а писает каждые 20 - 30 минут, можно подсчитать. То есть, не менее 20 – 30 штук, тонких и 5 - 8 теплых. Очень удобны тонкие трикотажные комбинезоны, особенно если вы планируете надевать на ребенка оп. В них удобно спать, гулять, ничего не трет, не сбивается, не сминается. То есть, вот таких комбезиков около 4-х. Вещи берите трикотажные, фланелевые, ситцевые, желательно, чтоб для новорожденного изделие было сшито швами наружу (дабы не натереть нежную кожу малыша). Расцветку лучше брать нейтральную, пастельные тона, не гонитесь за ярко-желтыми цыплятками и ядовито-красными ягодками – краситель может вызывать аллергию (кроме того, яркие цвета не развивают малыша, как принято считать, а отвлекают, пугают, лишают ощущения комфорта и покоя – а это значительно тормозит развитие ребенка). По поводу размера – одежда для детей маркируется в зависимости от роста и возраста. Есть приблизительные цифры роста и веса малыша – смело можно ориентироваться, даже если ваш ребенок будет ростом меньше или больше средних показателей, то одежда все равно подойдет. Совсем маленьких много брать не нужно, потому что ребенок не успеет все поносить и быстро вырастет из вещей. Совет – берите кофточки и ползунки сразу на 62 рост, а на 56 возьмите буквально 2 - 3 вещички, (вот чем еще хороши штанишки – из них малыш долго не вырастет). Чепчики дома вам скорее не потребуются, если у вас дома температура выше 18*С. Носочки

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

пригодятся только, если вы будете пользоваться штанишками.

«Царапки» - хорошая вещь, они как варежки надеваются на ручки.

Служат они для того, чтобы ребенок первого месяца жизни не поцарапал себя. Но у меня не прижились. Старший царапался, я надевала «царапки», но защита постоянно сваливалась (он их скидывал). А младший не царапался и был очень спокоен. Универсально – это подобрать кофточки с такими специальными кармашками на концах рукавов, которые можно разогнуть и спрятать туда ручку. То есть, ребенок и не скинет, и не поцарапается и специально покупать защиту не надо.

Гулять: ориентируйтесь время года, когда появится на свет ваш ребенок, и климатические условия в вашем регионе. Например, на холодную погоду, теплая шерстяная и хлопковая кофточки, трикотажные опять же хлопковые и шерстяные штанишки (либо комбезики тепленькие, удобно – ничего не выбивается и не трет) Выбирайте только натуральные материалы. Тонкий комбинезон осенний, маленький не берите - смысла нет. И теплый комбезик на зиму, на пуху или шерсти. Сориентируйтесь по размеру с помощью таблиц – например, ребенок родится в августе, то есть зимой ему будет 4 месяца, и потребуется теплая одежда не менее 68 размера по росту; ребенок в возрасте 8 месяцев имеет средний рост 72 см - вот и берите на рост 74 см (не страшно, если вначале будет великовато). Еще потребуется теплое шерстяное и тонкое байковое одеяла, чтоб укутать малыша (даже если он одет в теплую одежду). Потребуется 2 тонких чепчика из хлопкового трикотажа. По поводу количества и качества шапочек – все зависит от вашей фантазии и желаний. Исходите, опять же, из приблизительных размеров головы ребенка. Пример, ребенок родился в августе, в нашей средней полосе: для начала потребуется тоненькая трикотажная хлопковая шапочка, на

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

размер головы 37 см, потеплей одна тоже хлопковая двойная велюровая, на размер головы 38 см. На первое время хватит, а потом докупите, неизвестно, какого размера родится ребенок у вас!

Спальное место. Кроватка, люлька. Выбирайте на свой вкус, она должна радовать и быть удобна вам не меньше, чем ребенку. Для ребенка важно следующие моменты – натуральные материалы, нетоксичные краски и лаки, ортопедический жесткий матрас. Мне нравится люлька, но она только на полгода. Зато в ней куча функций – и покачает, и попойет, и уютная-то она (малышу комфортнее, он чувствует себя безопаснее в маленьком, но не тесном, «коконе»). Кроватка – года на 2, кому как. Выбирайте кроватку деревянную, проверенного производителя, удобно, когда есть полозья, чтоб покачать и колесики, чтоб покатавать, несколько уровней дна (самое высокое – для новорожденного, чтоб удобней класть ребенка, потом дно нужно опустить – что когда ребенок научится вставать, не вывалился из кроватки). Одна стенка кровати должна иметь возможность опускаться – это облегчит переключивание ребенка. Удобно, если будет выдвижной ящик (хранить там пеленки, на мой взгляд, не совсем практично, зато вещи (брючки, курточки) – можно хранить). Для спального места вам еще обязательно понадобится матрас, постельное белье, клеенка (желательно, «дышащая»). Подушка на первое время не нужна. Одеяльце потребуется байковое, хлопковое, и теплое шерстяное. Обязательно поместите их в пододеяльники, которые регулярно будут стираться. По поводу обрамления кроватки – тоже опирайтесь на свой вкус! Можно приобрести бортики и балдахин, а есть вариант обойтись без них. Это не критично и не обязательно. Хочется – возьмите купите или сшейте сами. Правила все те же – хлопковая ткань, неяркие расцветки, проверенный производитель, регулярная стирка.

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>



Теперь о средствах транспортировки ребенка. Коляску, автокресло и другие устройства для переноса ребенка выбирайте по потребностям и бюджету. У меня был слинг – не прижился, а некоторые без него жить не могут. Возможно мне он не угодил, потому что чаще в нашей полосе холодно, а повязывать слинг на пальто вообще-то не удобно. Да и не было у меня потребности и нужды таскать ребенка на себе, нам с ним хватало контакта при кормлении 6 раз в сутки. Колясок испробовала несколько, и мне нравилась коляска-люлька с большими колесами, из-за маневренности, проходимости, амортизации. Из важных моментов я бы отметила (кроме вышеуказанных) это легкость, возможность

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

отстегнуть люльку от шасси и переносить в ней ребенка, хорошо открывающийся большой капюшон, натуральные материалы внутри люльки, возможность регулировать высоту ручки, наличие тормозов. Еще хорошо, если коляска будет оснащена корзиной.

Малыша нужно будет купать. Конечно, потребуется ванночка небольшая легкая. Если вы ловкая мама, посещали курсы для будущих мам, то наверняка знаете, как держать ребенка, когда он будет купаться, а есть альтернативные варианты – это специальные удерживающие устройства для того, чтобы ребенка можно было погрузить в воду и не бояться, что он захлебнется, не держать его специально. Они бывают пластиковые и тканевые. На первый месяц вообще-то удобная вещь. Еще обязательно приобретите водный градусник для измерения температуры воды, в которой собираетесь купать ребенка, в самом начале водных процедур температура пусть будет 36,6*С, а потом можно будет начинать понижать температуру воды. Для купаний в первые месяцы не потребуется больше ничего. Ни мочалок, ни пенки, ни шампуня!! Возможно, как вариант, добавлять в воду, например, отвар ромашки.

Из измерительных приборов, кроме указанного водного термометра, хорошо еще занять комнатный. Очень здорово повесить в комнате гигрометр (сухой воздух очень вреден малышу). Еще понадобится градусник, его мы положим в аптечку. Конечно, лучше безопасный электронный, он и показывает температуру быстрее и страха, что разобьется, нет.

Из средств для кормления нужно в идеале иметь свою грудь. Но бывает, когда женщина не может по каким-то причинам наладить грудное вскармливание, и вот тогда прибегает к иным способам накормить ребенка. Значит, пусть будет качественная бутылочка, 2 соски к ней,

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

стерилизатор. Я этими предметами, скажу честно, ни с одним своим ребенком не пользовалась. Но они могут пригодиться и пусть будут. Еще возможно потребуется молокоотсос. Если вы намерены, например, рано выходить на работу, а прекращать кормить грудью не хотите, то придется сцеживать молоко, вот тут молокоотсос не заменим. Из личного опыта – с первым ребенком попробовала один раз воспользоваться этим волшебный агрегат, не понравилось, и со вторым даже не бралась.

Пустышки – это дело вкуса. Оба мои мальчишки категорически не принимали этот атрибут, чему я очень рада. В первое время, на этапе становления лактации, пустышку давать вообще не желательно. А вот позже пустышка многих выручает (сосание успокаивает малыша, способствует выработке желудочных соков).

На первый месяц для развлечения ребенка ничего не нужно, так как ребенок почти все время спит. А вот для ребенка постарше можно уже приобретать любые игрушки подходящие по возрасту (все есть в специализированных магазинах).

Для стирки белья и одежды ребенка берите хозяйственное мыло и детский порошок, в составе которого на первом месте пусть будет указаны мыла, а не фосфаты.

Вот, пожалуй, и все, что может пригодиться на первое время малышу и вам для ухода за ребенком. А еще ему понадобится вся ваша материнская любовь и забота!

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

СОБИРАЕМ В РОДДОМ «РОДИЛЬНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК»



Собираться в роддом лучше заранее, неделе на 30-ой. Все зависит от того, как повлияет на вас собранный «родильный чемоданчик». В большинстве случаев это придает уверенности и помогает достичь некоего уровня психологического комфорта. Кроме того, когда наступает «час икс» у вас не будет времени, сил, терпения и внимания хорошенько подготовиться. Обязательно нужно заблаговременно узнать в том родильном доме, где вы собираетесь производить на свет человека, что можно, нужно и нельзя приносить с собой. Даже в разных роддомах одного города может требоваться неодинаковый «родокомплект». Иногда, например, нельзя брать с собой ни одежду для ребенка, ни прокладки, ни рубашку, а необходимое выдается непосредственно на месте, в другие роддома приходится брать с собой все.

Вот что вам будет нужно положить в свой чемоданчик в любом случае:

1. На первое время:

- 1.1. Тапочки, непромокаемые, которые можно легко помыть;
- 1.2. Бутылочка с водой, чтобы попить;
- 1.3. Родовой сертификат;
- 1.4. Обменную карту;
- 1.5. Паспорт;
- 1.6. Полис;
- 1.7. СНИЛС.

(халат, сорочку и многое другое вам выдадут на месте);

2. После того, как вы родите ребенка:

- 2.1. Сотовый телефон (чтоб сообщить всем о радостном событии, зарядное устройство для него);
- 2.2. Гигиенические прокладки для рожениц;
- 2.3. Комплект запасного нижнего белья;
- 2.4. Бюстгалтер для кормления;
- 2.5. Сорочку х/б(в которой легко можно будет кормить малыша);
- 2.6. Халат (сорочку и халат в некоторых роддомах свои брать не разрешают – это сан-эпид требования – поэтому заранее узнайте в своем роддоме, что можно взять);
- 2.7. Тапочки уже поудобнее и помягче;
- 2.8. Носочки белые 2 пары;
- 2.9. Шампунь, гель для душа, мыло, зубную пасту, зубную щетку, мочалку, дезодорант;
- 2.10. 3 полотенца (для лица, тела, вафельное);
- 2.11. Туалетную бумагу, салфетки;
- 2.12. Тарелку, ложки чайную и столовую, чашку, чай в пакетиках черный без отдушек, сахар, печенье;
- 2.13. Расческа, маникюрный набор;
- 2.14. Если вы принимаете какие-то лекарства, обязательно возьмите их с собой (предварительно проконсультируйтесь с врачом).

3. Для ребенка:

- 3.1. Одноразовые подгузники самого маленького размера;
- 3.2. 1 чепчик тонкий хлопковый трикотажный приблизительно 36 размера;
- 3.3. 3-4 тонкие пеленки (обычно пеленки дают в роддоме);
- 3.4. Ползунки с завязочками на плечиках 3 штуки на рост 56 см;

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

- 3.5. Распашонки 3 тонкие трикотажные или ситцевые;
- 3.6. Детское мыло;
- 3.7. Детский крем .

Получилось достаточно много. Но это вам может потребоваться. Кроме этого, вам могут пригодиться фен, радио, книга, планшет и ноутбук (узнайте, разрешено ли иметь в палате эти предметы), дополнительные прокладки и подгузники, возможно бутылочки и молокоотсос, одежда на выписку, что-нибудь из еды. Эти вещи могут вам принести родственники или друзья, крайней необходимостью они не являются, поэтому в «родильный чемоданчик» класть не нужно. Может потребоваться, что-то необходимое для ухода за ребенком (стерильная вата, перекись водорода, например) – как правило, это выдают в роддоме (опять же можно заранее поинтересоваться, и не тащить без необходимости лишнее).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Крайне полезно и правильно грамотно упаковаться, организовать свой быт, накопить достаточно полезной и проверенной информации. Это необходимо сделать вкупе с психологической подготовкой к родам. И важно это потому, что исключит ненужную суету, страхи, позволит отсеять неправильные советы, облегчит протекание родов и послеродового периода. Когда есть четкая схема, хороший багаж не только вещей, но и знаний, то все случится легче, проще и приятнее.

Как подготовиться к рождению ребенка без лишних усилий. 5 советов о подготовке к родам.

<http://mamilove.ru>

