



## Организация пространства после родов. СПАЛЬНЯ.

Дом - место силы. Для того, чтоб он наполнял ресурсом, а не отнимал его, нужно эргономично спланировать пространство. Особые требования предъявляются к спальне.

Здесь, в уютном гнездышке, новорожденная мама проведет первые 2 месяца после родов: будет отдыхать, делать самомассаж живота и послеродовую гимнастику, кормить грудью ребенка, заботиться о нем. Ниже перечислены вещи, которые должны быть на расстоянии вытянутой руки, чтоб женщина могла взять их, не поднимаясь с кровати.

Средства гигиены для мамы

*Прокладки, впитывающие пеленки, вкладыши для бюстгалтера*

Средства гигиены для малыша

*Подгузники, впитывающие пеленки, влажные салфетки*

Сменная одежда для мамы

*Халат, пижама или сорочка с удобным вырезом для кормления, носки, бюстгалтер для кормления, трусики*

Сменная одежда для малыша

*Боди, ползунки, носочки, слип*

Косметичка

*Расческа, резинка для волос, термальная вода или гидролат, гигиеническая помада, масло для ухода за животом, свивальник или бенкунг для подвязывания и т.п.*

Подушки

*Обычные или специальные для комфортного грудного вскармливания*

Поднос с перекусом

*Термос с теплым восстанавливающим напитком, чистая вода, сухофрукты, фрукты*

Корзина для грязного белья

Корзина для мусора с крышкой

Также бывает полезно постелить на кровать водоотталкивающий наматрасник, который защитит матрас от послеродовых выделений и детских неожиданностей. Если есть возможность, замените шторы на более плотные, не пропускающие свет, чтоб организовать полноценный отдых в светлое время суток.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?