



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?