Чек-лист | Эксперт

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.

- [ ] **1.** Средства гигиены для мамы

  Прокладки, впитывающие пеленки, вкладыши для бюстгальтера

- [ ] **2.** Средства гигиены для малыша

  Подгузники, впитывающие пеленки, влажные салфетки

- [ ] **3.** Сменная одежда для мамы

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

- [ ] **4.** Сменная одежда для малыша

  Боди, ползунки, носочки, слип

- [ ] **5.** Косметичка

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

- [ ] **6.** Подушки

  Обычные или специальные для комфортного грудного вскармливания

- [ ] **7.** Поднос с перекусом

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

- [ ] **8.** Корзина для грязного белья

- [ ] **9.** 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?