Чек-лист для будущей мамы

Чек-лист будущая мама Каждая женщина, когда узнаёт, что ждёт ребёнка испытывает неописуемое чувство радости, но в то же время и присутствует чувство тревожности. В голове куча вопросов... А что делать дальше? Что купить для малыша? Что положить в сумку в роддом? Знакомо? Тогда этот чек-лист для тебя!

1. Маленькими шагами к здоровому ребёнку ♡

- [ ] **1.1** В организм должно поступать необходимое и нужное количество витаминов и полезных веществ

  Фолиевая кислота, йодомарин, железо (нужна консультация с врачом)

- [ ] **1.2** Вовремя посещайте врача

  Акушер-гинеколог,стоматолог, отоларинголог, окулист,терапевт.

- [ ] **1.3** Следите за весом ⚖

  Избыточный вес во время беременности может вызвать осложнения!

- [ ] **1.4** Ведите активный образ жизни

  Ходьба, плаванье, йога.

- [ ] **1.5** Употребляйте больше полезных продуктов

  Исключите из рациона фастфуд, слишком жирную, острую и солёную пищу.

- [ ] **1.6** Планируйте свой бюджет заранее

  Расходы на будущего малыша значительные, поэтому будьте готовы к этому.

- [ ] **1.7** Обязательно откажитесь от вредных привычек

Очень важно отказаться от алкоголя и курения!

2. Что купить для малыша(самое необходимое и полезное) ♡

- ☐ **2.1** Кроватка (трансформер, круглые, манежи, классические, колыбели) и кокон (гнёздышко, либо анатомический)

  Одна из самых крупных покупок и нужных. Выбираете для себя самый подходящий вариант. Кокон очень полезная вещь(способ переносить малыша в разные комнаты и заниматься своими делами вместе с ним)

- ☐ **2.2** Коляска (материал ткань, либо эко-кожа)

  К выбору коляски нужно подойти ответственно. Коляска должна быть лёгкой, удобной в использовании.

- ☐ **2.3** Пеленки (если собираетесь пеленать малыша или например для того, чтобы подстелить под ребёночка)

  Фланелевые, ситцевые, муслиновые.

- ☐ **2.4** Вещи для ребёночка (боди,слипы, ползунки, распашонки, одежда для прогулок и на выписку)

  много вещей маленького размера покупать не нужно, потому что вы не знаете какой рост будет у малыша(даже аппарат УЗИ ошибается), лучше взять немного вещей маленького размера, а остальные побольше. Одежда на выписку должна быть подобрана по сезону.

- ☐ **2.5** Предметы для купания(ванночка, термометр, гамак, либо горка)

  Гамак очень удобно использовать, крепится на ванночку, так же очень удобно использовать ванночки с подставкой под них, чтобы не наклоняться низко к малышу, спину нужно беречь!

- ☐ **2.6** Средства для стирки детских вещей (Порошок, гель для стирки, кондиционер для белья, детское хозяйственное мыло, пятновыводитель)

  рекомендую использовать гель для стирки, так как он лучше выстирывается)

- [ ] **2.7** Аптечка малыша (термометр для тела, перекись водорода, ватные палочки с ограничителем, детские ножницы, назальный аспиратор, мазь от опрелостей, детская присыпка)

  Не набирайте кучу ненужных лекарств, всё можно докупить по мере необходимости.

- [ ] **2.8** Средства гигиены для малыша (подгузники, одноразовые пелёнки, средства для купания)

  Подгузники возьмите разные, маленькие пачки, чтобы узнать, какие именно вам подойдут. Средства для купания выбирайте с натуральным составом.

- [ ] **2.9** Бутылочки, пустышки

  Бутылочки будет достаточно одной, если вы на естественном вскармливании, а если на искусственном, можно купить несколько разного объёма. Пустышка нужна, если планируете её использование(лучше приобрести одну латексную, одну силиконовую), чтобы выбрать какая подходит вашему малышу.

- [ ] **2.10** Автокресло

  если часто передвигаетесь на автомобиле

- [ ] **2.11** Игрушки, погремушки, развивашки

  В течении первого месяца игрушки и погремушки ребёночку не нужны, можно приобрести позже, а вот развивающие чёрно-белые карточки можно приобрести сразу и показывать с самого рождения)

3. Сумка в родовое отделение

- [ ] **3.1** Папка со всеми вашими документами

  Заключения УЗИ, КТГ, паспорт, полис, снилс, диспансерная книжка беременной, если есть направление на госпитализацию)

- [ ] **3.2** Маленькое полотенце

  Возможно захочется в душ, либо умыться

- [ ] **3.3** Одноразовые пелёнки (размер 60*60)

Для осмотра

- ☐ **3.4** Влажная туалетная бумага, либо салфетки для интимной гигиены, одноразовые сиденья на унитаз

для похода в туалет

- ☐ **3.5** Гигиеническая помада

во время родовой деятельности очень сохнут губы во время дыхания

- ☐ **3.6** Компрессионные чулки

По назначению врача

- ☐ **3.7** Резиновые тапочки, халат

Сорочки в основном предоставляет роддом

- ☐ **3.8** Питьевая вода и перекус

Вода 1 литр, перекус(сушки, детское пюре, орешки например)

4. Сумка в послеродовое отделение.

- ☐ **4.1** Халат+сорочка

Сорочки могут выдавать в роддоме (их не жалко запачкать молоком например)

- ☐ **4.2** Одноразовые пелёнки

для себя(использовать во время осмотра), для малыша(подкладывать под него)

- ☐ **4.3** Большая упаковка влажных салфеток

лучше взять детские, чтобы использовать самой и протереть малыша

- ☐ **4.4** Подгузники

упаковки размером в 30 шт. достаточно на 3-4 дня

- ☐ **4.5** Средства для личной гигиены

зубная паста, зубная щётка, шампунь,гель для душа, резинка, расческа)

- [ ] **4.6** Наушники,зарядка для телефона

  Пока малыш спит можно посмотреть фильм, наушники, чтобы не мешать соседям по палате

- [ ] **4.7** Ланолиновый крем для сосков

  В большинстве случаев при нормализации лактации, встречаются трещины сосков

- [ ] **4.8** Урологические прокладки, одноразовые сетчатые трусики

  Прокладок лучше брать больше, выделений в первые дни много, а вот трусиков 10 шт достаточно на 3-4 дня, первые дни после родов очень удобно такие использовать

- [ ] **4.9** Бюстгальтер для кормления

  Взять пару штук,лучше использовать без косточек, хлопковые,

Надеюсь, что мой чек-лист был для вас полезен ! Желаю вам прекрасной беременности, наслаждайтесь этим периодом максимально. И знайте, что ваши роды пройдут легко для вас и для вашего малыша. Помните, что вы самая лучшая мама для своего крохи.
Автор чек-листа _alinaberezenko_