



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"  
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

## КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



### Консультация для родителей

## ЧТО ПОДГОТОВИТЬ К РОЖДЕНИЮ РЕБЁНКА

*К важным событиям всегда лучше готовиться заранее. Чтобы не осложнять счастливый момент рождения ребенка паникой и метаниями между магазином и аптекой, необходимо составить план подготовки и список необходимых предметов. И не стоит обращать внимания на суеверных знакомых, которые считают заблаговременные покупки для ребенка плохой приметой.*

### **Готовим комнату**

Конечно, если у ребенка есть своя комната, это прекрасно, но в любом случае какое-то отдельное собственное пространство он так или иначе займет. Ваша задача — обустроить место для малыша комфортно и безопасно. Для этого вам понадобятся два главных предмета: кроватка и пеленальный столик.

- **Детская кровать** с бортиками может быть простой или с качающимся механизмом, главное — чтобы у вас была возможность установить матрас на двух уровнях, по выбору. Пока ребенок совсем маленький, матрас располагают выше: так маме легче нагнуться к ребенку. После того как малыш научится вставать, реечное дно кровати можно будет опустить, чтобы он не смог из нее выбраться самостоятельно.
- Главный элемент кроватки — **матрас**. Он должен быть ровным и упругим и иметь съемный чехол. Сейчас самыми подходящими наполнителями для таких матрасов считаются водоросли и кокосовая стружка. Такие модели обладают хорошими ортопедическими свойствами и не вызывают аллергию. Матрас нужно застелить хлопковой простыней, подложив под нее клеенку.
- **Подушка** новорожденному не нужна. Одеялом тоже лучше не пользоваться. Оптимальный вариант для новорожденного — конверт для сна.

- Раньше лучшей детской кроваткой считалась деревянная, современные модели могут быть изготовлены из металла. Главное — чтобы на планках и рейках конструкции, которые подросший малыш может попробовать на зуб, не было лаковых или других покрытий из токсичных материалов.
- Оптимальное расстояние между прутьями кроватки — 7–8 см, тогда в них не застрянет ножка или ручка ребенка. Важно, что просунуть через них голову малыш не сможет.
- Удобная опция для детской кроватки — съемная стенка. Этот механизм способен значительно упростить жизнь. С ним легче уложить уснувшего малыша, а при необходимости — и вовсе придвинуть конструкцию вплотную к кровати родителей и иметь возможность в любой момент дотянуться до ребенка.
- Игрушка-мобиль над кроваткой — вопрос ваших желаний и предпочтений. С одной стороны — это удобно, с его помощью можно отвлечь и даже убаюкать младенца. С другой — электронный звук может быстро надоесть и стать неприятным. Решайте сами.

***ВАЖНО! Не стоит украшать кроватку мягкими бортиками, пологом или балдахином. Все эти дизайнерские «красивости» пользы не приносят, зато собирают на себе большое количество пыли и препятствуют поступлению в кроватку свежего воздуха.***

Безопасные пеленальные столики могут быть изготовлены из разных материалов, выбирать можно, исходя из своего бюджета и вкуса. Особенно удобен и эргономичен столик, совмещенный с комодом. Одно неоспоримое преимущество такого предмета мебели — сохранение здоровья маминой спины: пеленать на столике гораздо удобнее, чем, скажем, на родительской кровати.

### **Что нужно для купания?**

**Купание** — ответственный этап в жизни и ребенка, и его родителей. Во-первых, не всем детям нравятся водные процедуры, во-вторых, не все мамы знают, как правильно приступить к купанию и не испортить настроение в этот момент и себе, и малышу. Приверженцев мытья ребенка в большой ванне сейчас не так много. Это и неудобно, и менее гигиенично. Гораздо практичнее приобрести детскую ванночку, в которой можно использовать много разных дополнительных приспособлений. Ванночки различаются формой, размерами и ценой; бывают складные, надувные, анатомические, антимикробные. У каждой есть свои

преимущества и недостатки. Вы всегда сможете подобрать наиболее подходящий для себя вариант.

**Горка из пластика** с анатомическими выемками для тела ребенка крепится в детскую ванночку. Внизу есть мини-сиденье, которое «тормозит» ребенка, не давая ему сползть с горки. На горку ребенка можно положить, освободив руки, чтобы поливать малыша и играть с ним. Подходит для новорожденных, поскольку они еще не могут сидеть. Чтобы горка не была скользкой, лучше на нее положить пеленку.

**Шезлонг**, как и горка, поддерживает ребенка в ванночке, чтобы родителям не приходилось его держать, но в отличие от горки шезлонг мягкий и не скользкий, поэтому лежать на нем приятнее.

**Коврик или поддерживающий мат.** Есть простые матрасики, которые кладут на дно ванночки, чтобы ребенок лежал на мягком. А есть коврики-пеленки, которые натягиваются и крепятся к краям ванны. Они не позволяют ребенку погрузиться в воду ниже определенного уровня.

#### **Также в ванной комнате вам понадобятся:**

- термометр для воды: температура воды должна быть 35–37 °С;
- махровое полотенце или специальный конверт, который хорошо впитывает воду и удобен в применении;
- средства для купания и физраствор для промывания глаз;
- маникюрные ножницы с закругленными концами.

#### **Оборудуем кухню**

Если вы собираетесь кормить ребенка грудью, то большинство современных приспособлений вам не понадобится, по крайней мере, на первых порах. Правда, все равно есть смысл приобрести **бутылочки** для воды и для сцеженного молока. И **ёршики** для их мытья.

**Стул для кормления** ребенка пригодится только после того, как ребенок научится самостоятельно сидеть. Самое важное в этом предмете мебели — устойчивость. Для экономии пространства на кухне выбирайте складные модели или такие, которые крепятся на обычный стул.

***ВАЖНО!*** Для вашего удобства и безопасности лучше, если все бытовые приборы на кухне будут со встроенным таймером и автовывключением.

## Для прогулок и путешествий

Признаемся себе: **модель коляски** важна не столько для ребенка, сколько для его мамы. Поэтому все зависит от ваших предпочтений, условий жизни, привычек и режима использования. Есть коляски с не очень большой люлькой, которую можно снимать с колес и устанавливать в машине вместо автокресла (для этого у нее должны быть специальные крепления для ремней безопасности). Это удобно, если мама ведет активный образ жизни и часто берет ребенка с собой. Для жизни в режиме «улица — магазин — поликлиника», наоборот, подойдет большая коляска с сеткой для продуктов и всего необходимого. Осенью и зимой из-за снега и слякоти главным качеством коляски, как и любого средства передвижения, становится проходимость. Так что большие колеса с толстыми шинами в этом случае — гарантия плавного хода!

У многих **колясок** есть дополнительные полезные аксессуары: чехол от дождя и снега, сетка от насекомых, сумка для предметов первой необходимости, чехол-варежки для рук, прикрепляемый на ручку коляски.

При наличии автомобиля **автокресло** — не просто удобство, а предмет первой необходимости. Использование кресла предписано правилами дорожного движения, оно обеспечивает безопасность ребенку. Если вы предполагаете перевозить в автомобиле малыша с первых месяцев жизни, обратите внимание на модели автокресел с меняющимся положением, ведь новорожденный еще не может сидеть. Есть модели, у которых кресло превращается в люльку, чтобы малыш мог в нем находиться в горизонтальном положении.

**Слинг**, или перевязь для ребенка, — это то новое, которое на самом деле хорошо забытое старое. Такие переноски для детей известны с древнейших времен. По сути, слинг — это большой кусок ткани, который у разных народов различными способами обвязывается вокруг тела матери и внутрь которого укладывается или усаживается ребенок. Помимо чисто практических преимуществ слинга (свободные руки мамы, беспрепятственное перемещение с ребенком), у такой переноски есть еще одно достоинство — самый тесный контакт малыша с мамой. Находясь в слинге и ощущая близость мамы, ребенок не будет беспокоиться, к тому же его всегда можно будет покормить незаметно для окружающих. Слингом можно пользоваться с самого рождения ребенка и до тех пор,

пока вы сможете носить его на себе. Все будет зависеть от вашей конституции и размеров ребенка.

### **Аптечка для новорожденного**

Необходимый минимум лучше приготовить заранее, чтобы чувствовать себя спокойнее. С большой вероятностью вам понадобятся все эти предметы:

- крем от опрелостей;
- средства для купания новорожденных и стиральный порошок для детских вещей;
- термометр (электронный);
- маникюрные ножницы с закругленными концами;
- детская резиновая клизма;
- газоотводная трубка;
- назальный аспиратор;
- ватные палочки;
- ватные диски;
- влажные салфетки;
- пипетка с закругленным концом;
- перекись водорода;
- зеленка, йод;
- ложечка для лекарств.

Этот список может изменяться и корректироваться в зависимости от особенностей организма и потребностей младенца. Никакие лекарственные средства нельзя использовать без назначения врача.

### **Одежда для ребенка и мамы**

Держите себя в руках! Не покупайте много одежды для первых месяцев, малыш растет очень быстро. Если «нарядов» будет сверх меры, вы просто не успеете все их надеть. Очень удобны и для ребенка, и для мамы боди и комбинезоны-ползунки. Они не задираются, когда вы берете ребенка на руки. Еще пригодятся чепчики и шапочки, носочки и пеленки.

Составляя список одежды для ребенка, не забывайте о себе. Если у вас уже есть куртка для беременных с дополнительной вставкой для живота, она пригодится и после рождения ребенка, так как в нее прекрасно поместится малыш в слинге. Еще одна удобная вещь — бюстгальтер для кормления. Выбирайте такую модель, которую удобно расстегивать и застегивать одной рукой.

## **Что взять в роддом**

Если дома уже все готово к появлению нового члена семьи, подумайте о том, что возьмете с собой в роддом. В первые дни после родов вам могут понадобиться:

- послеродовые прокладки;
- подгузники;
- тонкий комбинезон;
- распашонки с зашитыми на концах рукавами (чтобы ребенок себя не поцарапал) (3 шт.);
- ползунки (3–5 шт.);
- чепчик;
- носочки;
- пеленки тонкие;
- пеленки теплые (по сезону).

Возможно, пеленки и распашонки вам выдадут в роддоме, но лучше иметь с собой несколько штук на всякий случай. То, что понадобится для выписки, можно принести позднее.

И напоследок, самое главное: не бойтесь, не паникуйте, обращайтесь за помощью к родным и близким, консультируйтесь с опытными подругами, задавайте все волнующие вас вопросы врачу. Не планируйте все в одиночку, ведь изменения коснутся не только вас, но и всех тех, кто живет с вами: отца ребенка, бабушек-дедушек, старших детей. Делитесь радостью с окружающими. Вместе веселее!