



ВСТРЕЧАЕМ МАЛЫША: инструкция для пап

Выписка из роддома – первый праздник в жизни малыша и целое событие для семьи. Оно должно запомниться всем, хотя главный его участник, скорее всего, мирно проспит всё торжество в кружевном одеяльце. Подготовкой к встрече новорожденного и молодой мамы могут заняться все родные и близкие, но главный груз ложится на плечи отца.



Подготовьте всё, что понадобится ребёнку

Есть мамы и папы, которые не успевают купить всё необходимое заранее. Однако, когда в ваш дом внесут ребёнка, бегать по магазинам будет некогда. Поэтому, пока мама в роддоме, подготовьте всё то, что понадобится в первые дни новорожденному.

ОДЕЖДА:

- **Бодики:** тонкие и теплые
- **Чепчики или трикотажные шапочки**
- **Распашонки:** тонкие и теплые
- **Ползунки**
- **Кофточки:** тонкие и теплые
- **Футболки** с длинными рукавами, желатель-но, зашитыми в виде варежек («нецарапки»)
- **Носочки** теплые и тонкие
- **Варежки-«нецарапки»**
- **Пелёнки**

ДЛЯ ПРОГУЛОК:

- **Коляска**
- **Клеёнка** в коляску или **непромокаемая простыня**
- **Матрас в коляску**
- **Дождевик**
- **Одеяло** в коляску байковое
- **Автокресло-переноска**



ДЛЯ ДОМА:

- **Кроватка.** Желательно, в два уровня основания матраса, передняя стенка должна опускаться. Отлично, если у кроватки будет выдвижной ящик.
- **Матрас.** Выбирайте твёрдый, ортопедический. В качестве наполнения матраса не годятся перо, пух, вата, поролон. Лучшее вариант – кокосовые волокна, морская трава. Размер матраса должен соответствовать размерам кровати, плотно прилегая к ее краям. Высота – 8-9 см. Подушка детям до двух лет не нужна.
- **Одеяло**
- **Постельное бельё.** Выбирайте вариант с простыней на резинке, чтобы пуговицы и тесёмки не травмировали ребенка. Ткань стоит выбрать трикотажную, так как она тёплая. Махровые простыни приобретать не желательно, так как они могут поцарапать кожу новорожденного. Подготовьте 2-3 комплекта постельного белья.
- **Комод** для детских вещей
- **Пеленальный столик**
- **Ночник** для комнаты, где будет стоять кроватка.
- **Увлажнитель воздуха**

ДЛЯ КУПАНИЯ:

- **Ванночка**
- **Термометр** для воды
- **Большое, махровое полотенце** — 2-3 штуки
- **Ковшик** для ополаскивания



ДЛЯ УХОДА:

- **Детский шампунь**
- **Крем под подгузник**
- **Присыпка, тальк**
- **Влажные салфетки**
- **Детский стиральный порошок** с пометкой «Подходит для грудных детей»
- **Детский крем**
- **Маленькие ножницы** с закругленными краями или щипчики для ногтей
- **Расческа**
- **Подгузники.** Подготовьте несколько упаковок, размеры – mini (от 2 до 5 кг).





Сделайте уборку в квартире

Даже если дома у вас идеальный порядок, влажная уборка не помешает. Это несложно и обычно сводится к элементарному удалению пыли с открытых поверхностей и мытью пола.

В детской не должно быть много мягкой мебели и ковров, телевизора, компьютера, так как они создают вокруг себя повышенную концентрацию пыли, вредную для ребенка.

- **Соберите кроватку**, повесьте на бортики бамперы.
- **Постельное белье для младенца постирайте** со специальным детским порошком в стиральной машине и прогладьте его утюгом.
- **Повесьте в детской комнате ночник**, чтобы маме было удобно вставать ночью к малышу.
- **Помойте ванну** со специальным чистящим средством, разрешенным для детей, или с содой (если у вас нет детской ванночки и вы планируете использовать большую ванну для купания младенца).

Не стоит для уборки квартиры использовать ядовитые химические средства, которые обещают удалить самые стойкие пятна с ковра и сделать стерильным пол. Избегайте также средств, которые имеют сильный устойчивый запах. Достаточно просто использовать водопроводную воду.



Заполните холодильник

Позаботьтесь о том, чтобы у вас были в наличии все овощи, курица, по возможности индейка и кролик, нежная телятина, овсянка, гречка, кефир, растительное и оливковое масла. Самое замечательное, что может сделать любящий муж, – это приготовить несколько блюд из разрешенных кор-

мьящим женщинам продуктов, чтобы на первых порах уставшей маме не пришлось стоять у плиты. Это могут быть самые простые блюда – запеченная в духовке курица и отварная гречка. Но зато они приготовлены с заботой и любовью, что будет оценено по достоинству.

Исключите на первое время из вашего рациона деликатесы, копчености, сладости, если ваша супруга их любит. Очень тяжело питаться диетическими продуктами, когда перед тобой так много соблазнов. Дайте время жене адаптироваться к новому режиму питания.



Заранее купите Витажиналь

Вашему малышу очень важно получать с материнским молоком все необходимые витамины и микроэлементы для полноценного роста и развития. Поэтому пусть пара упаковок комплекса «Витажиналь», который содержит только самые нужные микронутриенты для мамы и малыша, будет приготовлена заранее. Тогда и маме не придется нервничать, и малыш будет спокоен.



Соберите вещи для выписки

Если мама сама не собрала пакет перед тем, как уехать в роддом, то свяжитесь с ней и уточните, что именно ей понадобится, и какую одежду она хотела бы надеть в день выписки. Ведь одежда для беременных ей станет велика, но и прежние любимые вещи вряд ли сразу будут по размеру.

Для малыша потребуются конверт и пеленки или удобный комбинезон-слип. В холодное время года – теплое одеяло.



Подготовьте транспорт для встречи

Если у вас нет машины, то практически любое такси предоставляет такую услугу, как встреча из роддома. Перед вызовом машины обязательно убедитесь, что транспорт оснащён автолюлькой. Новорожденный не может сидеть, поэтому, обычное детское кресло ему не подойдёт.



Обеспечьте покой и комфорт вашей жене

Встреча из роддома – это, конечно, праздник. И, наверняка, родственники и друзья захотят его с вами отметить. Но лучше уточните у жены – нужен ли ей праздничный стол и подарки. Возможно, что она захочет отдохнуть и провести время после роддома наедине с вами и малышом. Тогда, конечно, лучше попросить родственников просто присутствовать на выписке, а праздник перенести на другое время.

Подарите супруге отдых – дайте принять душ и поспать, помогите освоиться с новой ролью, поблагодарите за то, через что она прошла. В вашей жизни появился новый человек, и она уже не будет прежней. Но колики, бессонные ночи, переживания и страхи легко перекроет любовь, забота и доверие в семье.