

ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ
НА ПУТИ В СТРАНУ
«РОДИТЕЛЬСТВО»





РОДЫ



ПАКЕТЫ В РОДДОМ

ДОКУМЕНТЫ

- ♥ Паспорт
- ♥ Страховой полис
- ♥ Пенсионное удостоверение
- ♥ Диспансерная книжка
- ♥ Родовой сертификат



В РОДДОМ		
ПРЕДМЕТ	КОММЕНТАРИИ	НАЛИЧИЕ
Тапочки резиновые	Они же пойдут в послеродовое	
Полотенце	Чтобы после родов сходить в душ (оно же пойдёт в послеродовое)	
Впитывающие пеленки (60на60/60на90)	Подкладывать под себя (на родах и в послеродовом)	
Шапочка лыжника и носочки	Надеть на малыша в родзале	
Полотенце махровое для малыша	Укутать ребенка после родов	
Вода (3 бутылки по 0,5л)		
Гигиеническая помада	Профилактика пересыхания губ	
Одежда и тапочки мужу (для партнерских родов)	Приготовить отдельный пакетик	
Чистые пакеты	Чтобы сложить верхнюю и прочую одежду	

В ПОСЛЕРОДОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ		
	СЕБЕ	
Сорочка удобная для кормления грудью		
Халат	Надевать, когда выходишь за пределы палаты	
Пурелан/Бепантен	Для обработки сосков в случае трещин	
Трусы с сеточкой	В любом магазине для беременных	
Прокладки послеродовые	Любые с мягким верхом (специальные послеродовые не нужно)	
Бумажные полотенца		
Туалетная бумага		
Средства ухода за собой: зубная паста и щётка, мыло в мыльнице, шампунь, станок		
Чашка и столовая ложка		

В ПОСЛЕРОДОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ		
РЕБЁНКУ		
Чепчики (2-3шт)		
Комбинезон х/б (1шт)		
Боди (1шт)		
Распашонки (2шт)		
Ползунки (2шт)		
Носочки (2 пары)		
Памперсы	На твой вкус и цвет	
Влажные детские салфетки	Рекомендуют без отдушки	
Детское мыло с дозатором		

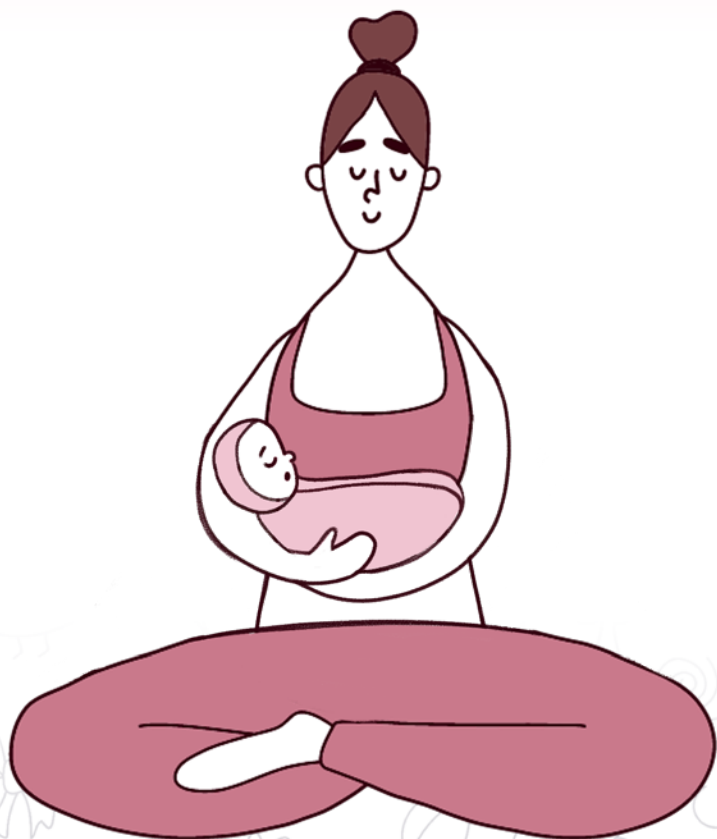
НА ВЫПИСКУ (ПАКЕТЫ ОСТАВИТЬ ДОМА И ПОДПИСАТЬ)		
СЕБЕ		
Удобная одежда после родов		
Обувь по сезону		

НА ВЫПИСКУ (ПАКЕТЫ ОСТАВИТЬ ДОМА И ПОДПИСАТЬ)		
РЕБЁНКУ		
Памперс	Возьмите сразу с собой, чтобы в день выписки самой, в палате одеть лялика. В «выписной» может быть холодно. Там целесообразнее надевать уже совсем верхнюю одежду	
Комбезик х/б		
Комбезик чуть теплее		
Чепчик		
Шапочка чуть теплее		
Верхняя одежда (комбез/ конверт/ одеяло)		



ПАМЯТКА ПО ДЫХАНИЮ В РОДАХ

ПЕРИОД РОДОВ	НАЗВАНИЕ ДЫХАНИЯ И ЕГО ЗАДАЧА	ТЕХНИКА
I – период раскрытия шейки матки (активная фаза)	Дыхание в перерывах и субъективно преодолимых схватках: 1/2 • Насытить мышцы матки кислородом • Добиться мышечного и эмоционального расслабления	Плавный вдох через нос, удлинённый выдох через приоткрытый рот. Добиваемся плавности, лёгкости дыхания. Когда ощущения на схватке становятся ярче (когда хочется кричать) добавляем звучание на выдохе: «ууууууу».
	Дыхание для очень интенсивных схваток: • Отвлекает от боли «хи-хи-ху»	Вдох через нос и порционный озвученный выдох.
	1/1	Длина вдоха равна длине выдоха, вдох через нос, выдох через рот (животом).
	Собачка	Частое поверхностное грудное дыхание (дышится приоткрытым ртом, для профилактики пересыхания язык положить на верхние зубы).
Фаза опускания ребёнка Когда головка давит на прямую кишку постоянно	Дыхание в процессе опускания ребёнка • Помогает опустить головку ребёнка на тазовое дно	Вдох через нос, выдох через рот максимально длинный. На выдохе стараемся как бы прижать пупок к позвоночнику. Во время такого выдоха можно приседать на корточки/ звучать «ууууу»/ подтягивать ногу, согнутую в колене при лежащем положении.
II – потуга Когда ребёнок уже опустился на тазовое дно (по команде акушерки)	Потужное дыхание • Помогает максимально быстро протолкнуть головку ребёнка через тазовое кольцо	Потуга совершается на задержке дыхания. Полный вдох (живот, грудь, ключицы), задержка дыхания, направляем свои усилия в диафрагму, тужимся. Чувствуя позыв на выдох – плавно выдыхаем через рот. Потуга продолжает идти, делаем ещё один подход, а потом ещё один. Мышцы тазового дна и промежности во время потуги расслаблены.
III – отхождение плаценты	Диафрагмальное • Помогает сокращению матки	Вдох и выдох через нос, живот на выдохе втягиваем.



МАЛЫШ С НАМИ



ЧТО ПОДГОТОВИТЬ К РОЖДЕНИЮ РЕБЁНКА

КОМНАТА

♥ У ребёнка должно быть своё место.

СПАЛЬНОЕ

♥ Кроватка/ люлька/ совместный сон.

У меня была подвесная люлька к потолку. Удобно укачивать для засыпания (вверх/вниз). До 4-х месяцев. Далее можно переехать в кроватку/ совместный сон.

НАБОР В КРОВАТКУ

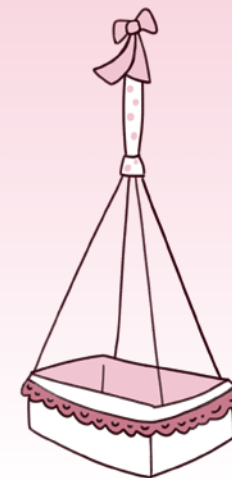
♥ Матрасик (средней степени жёсткости).

♥ Клеёнка/ наматрасник.

♥ Постельное бельё (простынь можно заменить просто фланелевой пелёнкой на клеёночку, байковое одеяло в пододеяльнике. Но одеяло не всегда может понадобиться, так как детки его скидывают ножками. На помощь приходит спальный мешок. Подушка до года не нужна, заменять можно свёрнутой в несколько раз х/б пелёнкой для обозначения изголовья).

Бортики до момента, как ребёнок не начнёт переворачиваться, не нужны (от 2,5 до 5 месяцев).

♥ Игрушки: мобиль с музыкой (после 1 месяца), заводной или со стандартным набором мелодий. Игрушки д.б простыми (см. видео Филипповой Галины Григорьевны «Какие игрушки полезны малышам до 6 месяцев» https://vk.com/video-63305772_167541106).



МЕСТО ДЛЯ УХОДА

♥ Пеленальный столик/ комод с пеленальным столиком.

Маленькие пеленальные комоды не совсем функциональны. Ребёнок быстро вырастает и есть опасность падений при его активных передвижениях. Я изготавливала комод на заказ, чтобы был большой (размеры: в/ш/г: 850/1000/550). Осталась довольна, ограничения сверху потом снимаются, и будет просто комод. С опытом поняла, что лучше без отсека под крышкой, лучше заменить его ещё одним ящиком.

Верхний ящик под одежду, средний и нижний без отсеков/ или разделённый ящик на два отдела (под пелёнки/ постельное бельё/ полотенца/ верхнюю одежду).

НА СТОЛ

♥ Матрасик для мягкости.

♥ Клеёнка.

♥ Фланелевая пелёнка. При смене подгузников/ воздушных ваннах удобно использовать одноразовые впитывающие пелёнки, чтобы не менять постоянно фланелевую.

♥ В комод — одежда.

ОДЕЖДА НА МАЛЫША

Чем удобнее пользоваться, поймёте только на практике. Мне в роддоме были удобны ползунки и кофточки с царапками (прямо на рукавчиках кофты), так как ногти длинные, чтобы малыш не царапал себя. Удобнее этот набор было одевать, так как тонус тела малыша после родов ещё высокий. И легче сначала разобраться с верхом (одеть распашонку), а потом с ногами (надеть штанишки), чем всего его запихивать в комбинезон.

♥ 3–4 кофточки (распашонки с пуговичками/ кнопочками, либо по всей кофте, либо с 2 кнопочками. На одной они задираются при ношении малыша и его движениях).

♥ 3–4 ползунков (короткие трикотажные на широкой резиночке, совсем тоненьких х/б с халтурной резинкой могут сползать при движениях лялика).

♥ Дома можно использовать боди и комбинезоны (3–4 шт). Все должны быть ПОЛНОСТЬЮ расстёгивающиеся, чтобы быстрее одеть и снять. Обратите внимание, линия кнопок должна быть симметрично по центру. Когда она уходит вбок, неудобно доставать одну из ног, это нервирует и маму, и ребёнка. Также смотрите комбезы с дополнительными застёжками внизу (чтобы снимать и одевать памперс, не раздевая всего малыша).

Вот пример, чего на новорожденного НЕ брать (та самая не симметричная линия кнопок).

Одежду, одевающуюся через голову, НЕ берите, детки очень часто терпеть не могут такую.



♥ 3–4 трикотажных чепчика с широкой каймой по лбу.

♥ 2–3 шапочки лыжника.

♥ 4 пары носочков.

Размеры одежды: 56–62 (56 пару вещей, т.к. может быть либо совсем мал, либо хватит на неделю – две).

Сайт о размерах одежды (<http://deti-odezhda.ru/razmery-odezhdy-novorozhdenного-rebenka.html#rn4>).

Царапки – вещь бесполезная (дети их скидывают).

♥ Пелёнки: 15 тоненьких х/б, 8 фланелевых. На многоразовые подгузники тонкий ситец (90на90) – 20 шт.

КОЛЯСКА

Выбирайте по вашим техническим предпочтениям и финансовым возможностям. Всё индивидуально. По моему опыту: мне нравится классика. У меня Кайтекс трамонта лён 2в 1. Есть амортизация (удобно было укачивать ребёнка). Колёса большие в диаметре, поэтому при езде вес коляски не ощущается, также удобно заезжать на все бортики. Удобно, что можно менять положения ручки. Изучите внимательно предложения, подумайте, что именно для вас важно в коляске – и вперёд!

В КОЛЯСКУ

- ♥ Матрасик.
- ♥ Одеялко/ пледик.
- ♥ Дождевик.
- ♥ Маскитная сетка.
- ♥ Замок с ключиком. (Пристёгивать у поликлиники по необходимости).



АВТОЛЮЛЬКА

Рекомендации аналогичны коляске (смотрите предложения и взвешивайте все «за и против»).

ШЕЗЛОНГ/ КАЧЕЛИ

Рационально приобретать, когда малыш уже родился. Удобно брать с собой на кухню. И вообще по квартире. Малыш может там даже спать. У меня был вот такой (люлька-баунсер Тини-Лав). Также некоторые предлагают сразу брать стульчик для кормления от О (делается горизонтально + есть качелька). У нас вот такой (Пег-Перего Татамиа).

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- ♥ Детская ванночка (кто-то после месяца предпочитает купать уже в большой, с кругом на шее, в этом случае размер не важен. Мы брали покрупнее, т.к. я сразу хотела купать именно в детской ванночке дольше).
- ♥ Термометр для воды.
- ♥ Горка для купания (для первых водных процедур хороша с тканевой натяжкой на металлическом каркасе).
- ♥ Ковшик для обливания.
- ♥ 3 полотенца (можно парочку с уголком, одно простое).
- ♥ Марганцовка/ травы (только по рекомендации врача).
- ♥ Детское мыло (жидкое/ твёрдое – на выбор).

АПТЕЧКА

На первое время не берите лишнего. Если понадобятся лекарства, лучше сбегать, чтобы заранее не настраивать себя на «болячки».

- ♥ Перекись водорода.
- ♥ Зелёнка (обычная в баночке).
- ♥ Термометр (у нас инфракрасный В-Well, я довольна).
- ♥ Спирт 70% (обрабатывать ножнички перед тем, как стричь ногти малышу).
- ♥ Ватные палочки.
- ♥ Ватные диски.
- ♥ Ватные шарики (скатать самим/ купить. Ими удобно умывать новорожденного).
- ♥ Бепантен (заменяет все прочие детские крема).
- ♥ Ножнички (у нас вот такие).
- ♥ Аспиратор (отсасывать сопельки).
- ♥ Газоотводная трубочка (у нас не было и не пригодилась).
- ♥ Косметика для новорожденных – по своему усмотрению. Я практически не использую. Я за минимум химии. Использую детское мыло «Ушастый нянь» (кусковое), жидкое мыло «Наша мама», влажные салфетки «Джонсонс Бэби». Попу ничем не обрабатывала (ни присыпкой, ни кремом под подгузник, тьфу-тьфу, проблем ни разу с памперсами Marries не возникло).



ПОДГУЗНИКИ

- ♥ Одноразовые (выбираем по кошельку и субъективным ощущениям на ощупь). Возьмите для начала маленькие пачки, чтобы определиться с предпочитаемыми. Мы с рождения пользовались Merries, я довольна.
- ♥ Многоразовые (сшить из ситца, квадраты 90 на 90).

ЕЩЁ ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

- ♥ Термометр в комнату, где малыш спит/ находится больше всего времени.
- ♥ Отдельный ящик для малышового грязного белья.
- ♥ Ящичек под аптечку.
- ♥ Отдельную глубокую тарелочку для умывания (на первое время).
- ♥ Ночник (удобно, чтобы уровень освещенности вы могли регулировать).
- ♥ Подушка для кормления/ подушка для беременных (крайне удобна в 1-й месяц при привыкании к кормлению).
- ♥ Фитбол (пригодился бы ещё в беременности. Некоторые с помощью него укладывают малыша спать; может пригодиться для массажа).
- ♥ Бутылки/ соски/ молокоотсос заранее брать нет смысла. Всё это докупается по ходу, когда будет необходимость.



КАК ОБЩАТЬСЯ С РЕБЁНКОМ?

«С помощью наших рук мы беседуем с ребенком, контактируем с ним. Прикосновение – это первый язык, мы не можем представить себе, насколько умна кожа ребенка».

Фредерик Лейбойе

Пестушки – самые первые, простые стишки или песенки, под которые мама непременно поглаживала малыша, помогала ему вытянуть ручки вдоль тела, размяться после сна. Название игр произошло от слова «пестовать», то есть холить, нянчить, воспитывать, растить, лелеять. Пестушки исполняются в первые месяцы жизни малыша, потом, поближе к полугоду, можно добавлять в общение с малышом потешки, а после года – прибаутки.



ПРИМЕРЫ

После пробуждения:

Потягунюшки, порастунюшки,
Поперек толстунюшки,
А в ножки ходунюшки,
А в ручки хватунюшки,
А в роток говорок,
А в головку разумок.

Это кто уже проснулся?
Кто так сладко потянулся?
Потягуни – потягушечки
От носочков до макушечки.
Мы потянемся – потянемся,
Маленькими не останемся,
Вот уже растем, растем, растем.

На купание:

Кто купаться пришел?
Ой – ёй! Ой – ёй – ёй!
Кто тут голенький такой?
Кто тут голенький
Да веселенький?
Кто купаться пришел?
Кто водичку нашел?
Эх, водичка хороша,
Хороша водичка!
Накупайте малыша,
Чтоб сияло личико!

При переодевании. Возьмите ручки малыша, легко отведите их назад, скользя по покрытию пеленального стола, похлопывайте кулачками, приговаривая:

Пляшут куры, петушки
И цыпляточки – пушки.
Закружились все подряд,
Стали крыльями махать,
Брысь, кот, уходи,
К нам во двор не заходи!

ПОТРЕБНОСТИ МАМЫ И ПАПЫ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

ЧТО ХОЧЕТ МАМА	ЧТО ХОЧЕТ ПАПА
1. Удовлетворение физических потребностей (полноценный сон, еда, прогулки на свежем воздухе, уход за телом)	1. Внимания и любви (прояснить, в каких формах)
2. Как минимум 30 минут в день на саму себя. После месяца – выходить за пределы квартиры, 2-3 часа раз в неделю	2. Поговорить про него (что происходит у него в жизни сейчас, за пределами дома).
3. Восстанавливать свой энергетический ресурс: общение, книги, музыка, кино, гулять на природе и т.д.	3. Говорить о своих впечатлениях (с близкими ему людьми: родными, друзьями).
4. Поддержку близких: «ты хорошая мама, ты отлично справляешься».	





АННА КУТУЗОВА

Анна Кутузова – перинатальный и клинический психолог. Работаю с парами, ожидающими ребенка, с 2011 года. На основе этого опыта, в 2019 году появился на свет онлайн курс подготовки к родам и новой жизни «Роды впереди». Который помогает будущим мамам и папам создать четкий ориентир для движения в этот новый и увлекательный мир родительства.



Онлайн курс
«Роды впереди»