

ГЛАВА

1

ПОДГОТВЕТЕ СЕ

В месеците преди раждането е естествено да се подготвите за идването на вашето бебе на бял свят. Добре би било да купите всичко необходимо поне два месеца преди термина, тъй като не е ясно дали детето няма да реши да се появи преждевременно! При настоящото изобилие от бебешки продукти на пазара може да се окаже трудно да прецените от какво наистина имате нужда и без какво спокойно може да минете. Тази глава ще ви предложи списък със задължителните за първите три месеца принадлежности, както и две неща, които биха могли да улеснят живота ви, но не са безусловно необходими. Посочените количества имат само насочваща функция.

В ТАЗИ ГЛАВА:

- Подгответе стаята на бебето
- Определете няколко „бебешки зони“

СПИСЪК – НАБАВИХТЕ ЛИ ВСИЧКО НЕОБХОДИМО?

- Дрешки
- Пелени
- Принадлежности за кърмене
- Принадлежности за хранене с биберон
- Къпане
- Сън
- Придвижване
- Полезни екстри
- Основен комплект за първа помощ за бебе

ПОДГОТВЕТЕ СТАЯТА НА БЕБЕТО

Добре е да имате специално обзаведена стая за вашето дете, дори да сте решили то да спи във вашата спалня през първите шест месеца. Ако партньорът ви или вие пушите, то не бива да стои при вас. Определено би било по-добре да подготвите детската стая още преди раждането, тъй като след това покрай всичките грижи за новороденото ще ви бъде доста трудно да отделите нужното време. Освен това е за предпочитане да осигурите достатъчно време за проветряване на помещението след боядисване, така че в него да няма никакви химически изпарения, когато настатите там детето. Детската стая може да бъде и идеално място за съхранение на принадлежностите и дрешките на малкото.

НЯКОЛКО ОСНОВНИ СЪВЕТА ЗА ПОДГОТОВКАТА НА ДЕТСКАТА СТАЯ

- Ако може да избирате между няколко стаи, спрете се на тази, която се намира най-близо до вашата спалня.
- За предпочитане е да изберете тиха стая, далече от шумни улици и места, на които играят деца.
- Боядисайте стените в един, по възможност неутрален цвят, например бежово или кремаво, така че лесно да може да разнообразявате колорита на стаята с разноцветни плакати, стикери за стена или завивки с израстването на детето.

- Използвайте нискоемисионни или безвредни за деца бои и естествени подови покрития, като вълнени килими, паркет или дюшеме, за да ограничите химическите продукти, на чието въздействие ще бъде изложено вашето бебе.
- Изберете миещи се бои, така че да може лесно да почиствате стените.
- Плътните щори и тежките завеси ще допринесат за необезпокоявания сън на детето.
- Изберете щори без шнур, за да предотвратите риска от заплитане.
- Не разполагайте детското креватче в близост до прозорец или до радиатор.
- Полезно допълнение към обзавеждането би бил люлеещ се стол или кресло, в което да седате, когато го приспивате.
- Проверете за евентуално течение при прозорците, праговете и вратите и се уверете, че са добре уплътнени.

ОПРЕДЕЛЕТЕ НЯКОЛКО „БЕБЕШКИ ЗОНИ“

Помислете къде бихте могли да съхранявате детската количка, когато не се използва. Повечето хора я оставят в антрето или ѝ намират място под стълбите, но ако не разполагате с достатъчно пространство, може да я държите в багажника на автомобила, под безопасен навес или в гаража.

Определете част от всекидневната, където може да подредите пелени за еднократна употреба, тоалетни принадлежности и няколко дрешки, така че винаги да са ви под ръка. Преносима кутия или чанта за смяна на пелени е идеален вариант за съхранение на необходимите за ежедневието на бебето неща на едно място.

СПИСЪК – НАБАВИХТЕ ЛИ ВСИЧКО НЕОБХОДИМО?

Макар да е добре да набавите предварително всичко, от което вие и бебето ви ще се нуждаете през първите няколко месеца, не е необходимо да се престаравате. Една млада майка сподели, че голяма част от нещата, които е набавила за детската стая, са останали неизползвани. Купила например обиколник за креватчето и впоследствие разбрала, че употребата му не е препоръчителна, тъй като бебето може да се претопли или да се заплете във връзките му, когато стане по-подвижно. Набавила си и маса за повиване, след което установила, че ѝ е значително по-удобно да сменя пелените на детето върху постелка на пода. Затова имайте предвид, че много от нещата в магазините за бебешки и детски стоки са ненужни, а някои от тях – дори опасни, и че особено ако парите не достигат, е най-добре да се съсредоточите върху това, от което вие и вашето бебе се нуждаете и което наистина ще използвате. Набавите ли си основното за начало, винаги може да купите още нещо, когато се окаже, че ви е необходимо.

ДРЕШКИ

Шест до осем бебешки гащеризона – идеални са за първите три месеца, когато бебето ви най-вероятно ще мрази да го обличате и събличате. Тези дрешки са достатъчно прохладни за лятото, а с елече или с жилетка са много подходящи и за зимата. Гащеризоните имат удобни копчета тип тик-так, които ще ви помогнат да сменяте пелените бързо и лесно.

БЕБЕТАТА РАСТАТ БЪРЗО

Не забравяйте, че бебетата растат много бързо, така че, когато някой ви предложи да купите дрешки за гетето ви, кажете му да вземе малко по-голям размер, за да не се окаже, че разполагате със значително повече дрешки за новородени, отколкото гетето ви може да носи. Освен това му напомнете да се съобразява и със смяната на сезоните.

Шест до осем бодита – тези дрешки са с деколте тип плик, което облекчава обличането им, и с копчета тик-так за по-лесна смяна на пелените. През зимата може да се носят под гащеризона, а в горещите дни и самостоятелно. Може да купите варианти с къс и с дълъг ръкав, за да разполагате с необходимото според сезона.

Четири жилетки или поларени горнища – те ще осигурят на детето допълнителна топлина през зимата и през по-прохладните летни дни.

Едно палто или подплатен горен гащеризон (космонавт) – такава дрешка е задължителна за родените през зимата бебета, но ако вашето дете ще пътува по-дълго с