

## Wyprawka dla Twojego maluszka

Za chwilę Twoje dziecko pojawi się świecie. Chciałabyś dać mu wszystko co najlepsze i wskazane. Podpowiemy Ci, jak skompletować wyprawkę, by z dbałością o racjonalność i kieszeń, zapewnić maleństwu wszystko, co potrzebne.

### Ubranka

Ubranka dla takich maluszków zachwycają i rozczulają, a kupowanie ich sprawia przyszłym rodzicom przyjemność. Małe dzinsy ogrodniczki, słodkie sukieneczki z falbankami, ach, jak trudno przejść koło nich obojętnie...

Jednak główną zasadą, która powinna kierować Tobą przy wyborze ubranek dla maluszka, jest wygoda ich noszenia oraz łatwość zakładania. Dziecko spędza czas na leżąc, musi być mu wygodnie i musi mieć swobodę ruchów. W związku z tym zwróć uwagę, by ubranka, które kupujesz, nie miały zamków, zatrzasków czy szwów na plecach, nie krępowały możliwości poruszania nóżkami i rączkami.

Wybieraj odzież z naturalnych materiałów dobrej jakości. Jest to ważny aspekt pielęgnacji skóry dziecka, która może wtedy swobodnie oddychać. Wszystkie ubranka i pieluchy należy przed użyciem wyprać w odpowiednim preparacie przeznaczonym dla noworodków i dwukrotnie wypluć.

Nie kupuj zbyt wielu ubranek tego samego rozmiaru. Dziecko rośnie zaskakująco szybko. Noworodek urodzony w terminie potrzebuje garderoby w rozmiarze 50 – 52 cm.

- **body** – 7 - 10 sztuk – na początku będzie łatwiej, gdy skorzystasz z tzw. kopertowych zapięć, natomiast przy wyborze tradycyjnego body zawsze zwracaj uwagę, by otwór na głowę był wystarczająco duży.
- **pajacyki śpioszki** – 7 - 10 sztuk – wybieraj te, które są rozpinane z przodu i na całej długości.
- **czapki** – 2 sztuki – kup dwie bawełniane czapeczki do używania po kąpielach. Następnie - w zależności od pory roku - przygotuj czapkę zimową, letnią lub przejściową. Przy wyborze nakrycia głowy pamiętaj, że dziecko w czasie spacerów leży i nie jest

wystawiane na słońce, więc czas na aplikacje, pompony, czy kapelusze z rondem przyjdzie za jakiś ponad rok. Dzieci nie lubią czapek wiązanych pod brodą.

- **rękawiczki „niedrapki”** – 1-2 pary
- **skarpetki** – 5 - 7 par (w tym dwie cieplejsze) - wybieraj takie, które nie będą uciskały małych łydek.
- **rozpinana bluza lub sweter** - 1 -2 sztuki – nie bój się wybrać ubrania o jeden/ dwa rozmiary większego.
- **śliniaki** – kilka sztuk – zwróć uwagę na zapięcie/ wiązanie śliniaka, by nie drażniło szyi, dobre są cienkie troczki lub zapięcia z przodu. Początkowo zamiast śliników możesz używać pieluch tetrowych.
- **pieluchy tetrowe** - 10 sztuk – przydadzą się w wielu sytuacjach, gdy trzeba wytrzeć, nakryć, czy znowu wytrzeć.
- **pieluchy flanelowe** – 3 sztuki

### Kącik dla maleństwa

Noworodek nie do razu potrzebuje swojego pokoju, warto natomiast zapewnić mu wygodne miejsce do snu, wypoczynku i pierwszych zabaw. Ważne jest aby sprzęty jakimi będziesz otaczać dziecko miały stosowny atest.

- **łóżeczko** – na początku może stanąć w Waszej sypialni. Prawdopodobnie nadal najbardziej popularnym wyborem są klasyczne, drewniane łóżeczka - wtedy warto, by miało kilka poziomów oraz wyjmowane szczebelki. Oczywiście jak najbardziej polecamy rozpoznać rynek, a wtedy być może zdecydujecie się na kupno gondoli, hamaka czy kołyski.
- **materac** – wybór jest duży: gryczane, piankowe, lateksowe...
- **ochraniacz do łóżeczka** – stanowi zabezpieczenie przed tym, by dzieciątko nie włożyło rączki lub nóżki pomiędzy szczebelki. Minusem jest to, że ogranicza widoczność dla rodzica – z tym jednak można sobie poradzić i od strony Waszego łóżka obniżyć lub nie zakładać tkaniny ochroniacza.

- **komplet pościeli** – do małego łóżeczka pasować będzie kołdra o wymiarach około 100 x 120 cm. Pamiętaj, że przez pierwsze miesiące życia dziecka nie poleca się stosowania poduszki – zanim nie zacznie siedzieć lub samo nie poprosi o poduszkę.
- **prześcieradła i poszwy** – wybieraj komplety pościelowe z naturalnej, miłej w dotyku, bawełny. Warto kupić prześcieradła z gumką, przydadzą się 4 sztuki. Poszewki na kołdrę, przy często wykonywanym praniu, wystarczą dwie, na zmianę.
- **dwa kocyki o różnej grubości** – przydają się nie tylko do przykrycia dziecka, ale także do zabezpieczenia powierzchni, na którą kładziemy dziecko. Koc, wyścielony flanelową pieluszką i złożony w tzw. kopertę, stanowi doskonałą alternatywę dla specjalnego „rożka”.
- **karuzela na łóżeczko** – kolorowe zabawki, ruch, dźwięk to interesuje i stymuluje, warto więc zapewnić karuzelę dziecku. Przy czym na początku lepiej uruchamiać ją na krótko, obserwując reakcje maluszka.
- **mata edukacyjna** na podłogę – jako bezpieczne, czyste, kolorowe miejsce, gdzie dziecko będzie miało okazję stymulować zmysły dotyku, słuchu, wzroku oraz koordynację wzrokowo – ruchową – przyda się od 3 miesiąca życia.
- **biało-czarne karty** do pokazywania dziecku – zmysł wzroku u noworodków nie jest jeszcze dojrzały. Dlatego na początek warto zaopatrzyć się – kupić lub wydrukować – czarno-białe obrazki. Pokazywanie ich będzie stymulowało zmysły maluszka oraz będzie doskonałą wprawką do późniejszego wspólnego czytania książeczek.

### Do przewijania

- **pieluszki** – nie kupuj zbyt wiele paczek pieluszek „newborn”, dziecko szybko przybiera na wadze. To, jakiej firmy pieluszki wybrać - będziesz musiała wypróbować sama. A może, zamiast pieluch jednorazowych, zdecydujesz się na wielorazowe.
- **chusteczki nawilżane** – tutaj podobnie jak z pieluszkami, będziesz musiała sama sprawdzić, które z nich będą najlepsze dla skóry Twojego maluszka. W przypadku pojawienia się podrażnienia okolicy pośladków – nie używaj ich.
- **krem do pielęgnacji** – zaopatr się w delikatny krem natłuszczający do nakładania na pupę przy każdej zmianie pieluszki. Nie zaczynaj od kremów specjalistycznych na istniejące już poparzenia. Na początek polecamy łagodne kremy zawierające dekspantenol, czyli prowitaminę B5, lub kwas linolenowy.

- **podkłady do przewijania** – 20 sztuk – przydadzą się już w szpitalu, nie tylko dla dziecka, ale także dla Ciebie w połogu. Pełnią co najmniej dwie funkcje. Jest bardziej higienicznie, gdy możesz położyć dziecko na czystym bawełnianym podłożu, a także doskonale chronią na przykład pościel przed ewentualnym zabrudzeniem.
- **przewijak** – miejsce do przewijania zaplanuj, oceniając możliwości przestrzeni i wygodę. Możesz kupić przewijak - nakładkę na łóżeczko, przewijak - mebel do sypialni lub łazienki.

### Do kąpieli i pielęgnacji

- **wanienka** – nie wybieraj tej najmniejszego rozmiaru. Dziecko szybko rośnie, za kilka miesięcy będzie samodzielnie siedzieć, a wtedy więcej przestrzeni w kąpielni oznacza większą radość.
- **płyn do kąpieli** – wybieraj kosmetyk opatrzony informacją w rodzaju „ od 1. dnia życia”. Niektórzy polecają, by zacząć od płynów z emolientami, które doskonale pielęgnują skórę i zapobiegają przesuszaniu.
- **ręczniki** - 2 sztuki - warto kupić specjalnie dla niemowląt zaprojektowane okrycia kąpielowe z kapturkiem. Kapturek znakomicie ochroni główkę w czasie przenoszenia a szerokie poły pozwolą opatulić mokre ciało.
- **termometr do wody** – na rynku jest wiele rodzajów termometrów. Możesz wybrać bezręciowy termometr do wody, są one dostępne w ciekawych kolorowych kształtach i mogą pełnić rolę zabawki w kąpielni. Możesz także zakupić bezdotykowy termometr do mierzenia ciepłoty ciała z opcją mierzenia temperatury wody.
- **oliwka** – doskonale zastąpi kremy nawilżające, przyda się do pielęgnacji suchych miejsc na skórze dziecka.
- **szczotka do włosów** – wybierz szczotkę o delikatnym miękkim włosiu, by pielęgnacja główki była przyjemnością.
- **nożyczki do paznokci** – koniecznie muszą być to nożyczki przeznaczone dla dzieci, tj. proste z zaokrąglonymi końcówkami ostrzy.
- **jałowe gaziki** – 20 sztuk – przydadzą się do przemywania oczu dziecka, pielęgnacji kikutu.

- **małe i duże płatki kosmetyczne** – przydadzą się, gdy będzie trzeba oczyścić dziecku fragmenty ciała, np. wytrzeć paszki, przemyć okolice intymne.
- **delikatny proszek do prania** – wybierzcie specjalny proszek przeznaczony do prania niemowlęcych ubrań. Pamiętaj, by wyprać w nich swoje koszule nocne i biustonosze do karmienia i także dokładnie (dwukrotnie) wypłukać.
- **anty alergiczne mydło w płynie** – lub inny delikatny specyfik, którego będziecie używać do mycia wanienki.

### Apteczka malucha

Na początek nie potrzebujesz wiele. Resztę leków uzupełnisz według potrzeb maluszka i zaleceń lekarza.

- **lek przeciwgorączkowy** w czopkach z **paracetamolem** - tylko ta obniżająca ciepłotę ciała substancja czynna jest odpowiednia od pierwszych dni życia.
- **Octenisept** – środek do dezynfekcji w sprayu (m.in. do pielęgnacji kikutu pępowinowego).
- **gaziki jałowe** (o których już pisaliśmy).
- **Woda do iniekcji** w ampułkach 10 ml – 20-30 sztuk (do przemywania oczu, zwilżania śluzówek nosowych etc.).
- **aspirator do nosa** - niezbędne do wyciągania wydzieliny z noska maluszka.
- **termometr** - możesz wybrać tradycyjny, bezdotykowy,
- **witamina D+K** – stosowana wg zaleceń lekarskich

### Do lub przy karmieniu

- **biustonosz do karmienia** z odpinanymi miseczkami zwykle większy od tego którego używałaś przed porodem
- **wkładki laktacyjne** – nieodzowne przy początkach laktacji, aby bielizna pozostała sucha.

- **laktator** – tu bywa różnie... czasami jest zupełnie nieprzydatny, czasami nieodzowny. Trudno przewidzieć, jak będzie w Twoim przypadku. Jednak na pewno warto wybrać model oraz mieć upatrzony punkt sprzedaży, by, gdy okaże się niezbędny, nie kupować pierwszego lepszego, bo nie wszystkie laktatory na rynku są równie dobre. Jeśli zapowiada się częste odciąganie warto zainwestować w elektryczny.
- **woreczki lub pojemniki do przechowywania pokarmu** – warto mieć w zamrażalce zapas mleka, gdy w przypadku nieprzewidzianych okoliczności mama musi nagle wyjść. A jeśli nie wszystkie woreczki będą potrzebne, można je zużyć później jako torebki do mrożenia domowych zupek dla starszych niemowląt.
- **butelki z dynamicznym smoczkiem do karmienia** – na początek w zupełności wystarczą 2 butelki o małej pojemności. Będą stanowiły zabezpieczenie w przydatku, gdy trzeba będzie nakarmić dziecko odciągniętym pokarmem mamy.
- **szczotka do mycia butelek i smoczków**

Rodzaj i ilość akcesoriów zależy od sposobu karmienia dziecka oraz obowiązków i aktywności mamy. Później, gdy rozpoznacie potrzeby, może przydać się **podgrzewacz** do butelek, **sterylizator**.

### Na podróż małe i duże

- **wózek z gondolą** – wybór wbrew pozorom nie jest prosty i zależy od zasobności portfela
- **torba do wózka** – dobrze jeśli ma przegródki i musi być pojemna, bo zaskakujące jest to, jak wiele rzeczy będzie musiała zmieścić.
- akcesoria do wózka: **osłona** chroniąca przed deszczem i wiatrem / **parasolka** chroniąca przed słońcem/ **moskitiera** przeciw owadom/ **śpiworek** – przydatny szczególnie jesienią i zimą – bądźcie przygotowani na spacer w każdą pogodę i niezależnie od pory roku.
- **fotelik samochodowy** – dla noworodków przeznaczone są foteliki w formie nosidła, gdzie dziecko umieszcza się tyłem do kierunku jazdy. Wygodne są nosidła dostosowane do stelaża wózka. Pamiętaj, by kupić sprzęt z odpowiednimi atestami.

- **smoczek uspokajający** – stosować go należy z dużą rozważą. Najlepiej jak najkrócej i wprowadzać dopiero po kilku tygodniach po porodzie. W szpitalu – tylko w sytuacji najwyższej konieczności. Wybierając smoczek, zwróćcie uwagę, by kształt jego nie zaburzał ssania piersi. Powinien być długi, prosty z kulką na końcu.

### Może być czasami pomocne

- **niania elektroniczna** – przyda się, szczególnie gdy masz duże mieszkanie i/lub ogród. Dzięki niej będziecie czuwać nad śpiącym dzieckiem, mając jednocześnie swobodę ruchów.
- **kosz na pieluchy** – specjalnie skonstruowany, by ze zużytej pieluszki zrobić pakunek okryty antybakteryjną folią. Niewątpliwie rozwiązuje problem przykrych zapachów.
- **monitor oddechu** – warto go nabyć lub wypożyczyć tylko jeśli dziecko ma takie wskazania, tj.: jest wcześniakiem, miało zarejestrowane problemy z oddychaniem w szpitalu.
- **stojak do wanienki** – może oszczędzić bólu w plecach wynikającego z pochylania się przy kąpeli.
- **poduszka wąż** – w formie długiego, zakrzywionego wałka może okazać się wybawieniem w czasie ciąży - pomaga wygodnie się ułożyć do snu.
- **Poduszka rogal** – przydatna do podparcia w czasie karmienia piersią, odciąża ramiona i zapobiega bólom w plecach.

Sporządziła:  
Paulina Żyłkowska-Pindel  
Położna środowiskowo-rodzinna