

# Τα απαραίτητα μετά το μαιευτήριο



Το **family<sup>life</sup>.gr** ετοίμασε για εσάς μια λίστα με τα “αναγκαία” που πρέπει να έχετε στο σπίτι μετά το μαιευτήριο. Εσείς απλά **εκτυπώστε την!**

## Τα ρούχα του

Προτιμάμε μόνο βαμβακερά ρούχα για το μωρό μας. Πλένουμε κάθε καινούργιο ρούχο που αγοράζουμε πριν το φορέσει το μωρό μας, όσο καθαρό και φρεσκοπλυμένο κι αν φαίνεται.

Θα χρειαστείτε:

- 7 φανελάκια
- 7 κορμάκια
- 7 Πυτζαμάκια
- 4 Ζακετάκια
- 4-5 ζευγάρια κάλτσες
- Σκουφάκι
- Γαντάκια για να μη γρατσουνάει το δερματάκι του
- Φόρμες εξόδου
- Παπουτσάκια αγκαλιάς

## Για τον ύπνο του

○ **Καλάθι ή λίκνο:** Τους πρώτους έξι μήνες του μωρού σας, προτιμήστε να το κοιμίζετε σ' ένα λίκνο μέσα στο δωμάτιό σας: είναι το πιο ασφαλές περιβάλλον για να κοιμάστε κι εσείς ήσυχη! Μπορείτε, μάλιστα, να νανουρίζετε γλυκά το μωράκι σας με μian απλή κίνηση. Επιπλέον, επειδή οι δραστηριότητες στο σπίτι δεν σταματούν ποτέ, ένα καλάθι είναι απαραίτητο για το νεογέννητο: είναι ελαφρύ, μεταφέρεται εύκολα, κι έτσι μπορείτε να έχετε πάντοτε κοντά το μικρό σας ενώ αυτό κοιμάται».

○ **Κούνια:** Μεγάλη προσοχή πρέπει να δοθεί στα χρώματα και τα βερνίκια των επίπλων, τα οποία πρέπει να είναι ασφαλή, μη τοξικά και φιλικά προς το περιβάλλον. Οικολογικά χρώματα, βερνίκια και λάκες με βάση το νερό είναι η ορθότερη επιλογή, ενώ καλό είναι να προτιμώνται προϊόντα προίκας μωρού από υποαλλεργικά υλικά.

- Στρώμα
- Κρεμαστό παιχνίδι για την κούνια
- Πάντα κούνιας
- Σφηνάκι
- Σελτεδάκια
- Πανωσέντονα-κατωσέντονα
- Κουβέρτες αγκαλιάς και ύπνου
- Κρεβάτι ταξιδιού
- Ρηλάξ

## Για την βόλτα του

○ **Μάρσιπο:** Όταν φοράμε το μωρό μας, εκείνο νιώθει την αγκαλιά μας, είναι ψηλά, είναι στο επίκεντρο της δράσης (αλλά όχι το επίκεντρο της προσοχής!), νιώθει την καρδιά μας να χτυπάει, νιώθει τη ζέση του κορμιού μας και την κίνησή μας όπως περπατάμε. Όσο είναι άνετο και ασφαλές στην αγκαλιά μας, για εμάς είναι πιο ελαφρύ και μπορούμε να έχουμε τα χέρια μας ελεύθερα!

- Τσάντα αλλαξιέρα
- Καρότσι και ομπρέλα για τον ήλιο
- Πορτ Μπεμπέ
- Καθισματάκι αυτοκινήτου: Τώρα που ο καιρός έχει ανοίξει, πριν ξεκινήσετε τις οικογενειακές αποδράσεις, πρέπει να ακολουθήσετε κάποιους απαραίτητους κανόνες για να ταξιδέψετε με ασφάλεια με το παιδάκι σας. Ο βασικότερος όλων είναι η τοποθέτηση ενός παιδικού καθίσματος στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου, αν έχετε παιδί μικρότερο των 12 ετών!
- Αντηλιακά κουρτινάκια

## Και κάτι ακόμα...

- **Ενδοεπικοινωνία**
- **Φωτάκι νυχτός**
- **Πιπίλες:** Η ιδανική πιπίλα πρέπει να είναι όσο γίνεται πιο μαλακή και λεπτή, και να καταλαμβάνει όσο το δυνατόν μικρότερο χώρο μέσα στο στόμα όταν χρησιμοποιείται
- **Θήκη πιπίλας**
- **Αλυσίδα πιπίλας ή κλιπ**
- **Θερμόμετρο σώματος και δωματίου**
- **Υγραντήρας δωματίου**
- **Ζυγαριά**
- **Cd**
- **Παιχνίδια** (υφασμάτινα βιβλία – κουδουνίστρες - γυμναστήριο): Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας τα οποία περνούν τακτικά μέρος του χρόνου τους «διαβάζοντας» παρέα με έναν ενήλικα είναι πιθανότερο να αναπτύξουν σε μεγαλύτερο βαθμό δεξιότητες προφορικού λόγου. Για τον λόγο αυτό η ανάγνωση κειμένων στα μωρά αξίζει τον κόπο. Και όταν λέμε μωρά εννοούμε από 3 μηνών έως και 18 μηνών. Ακολουθούν μερικές χρήσιμες συμβουλές ανάλογα με την ηλικία του μωρού σας.

## Η μητέρα θα χρειαστεί

- **Κρέμα ή λάδι πρόληψης ραγάδων14:** Όσον την αντιμετώπιση των ραγάδων, θα πρέπει πρώτα-πρώτα να απευθυνθούμε στο γιατρό μας, για να εκτιμήσει μήπως υπάρχει κάποια ορμονική διαταραχή ή κάποιος άλλος προδιαθεσικός παράγοντας, η αντιμετώπιση των οποίων σίγουρα θα μας οφελήσει. Από εκεί και πέρα πρόκειται για ένα δύσκολο στην αντιμετώπιση πρόβλημα, για το οποίο ο γιατρός μπορεί να μας συστήσει τοπικές κρέμες πρόληψης, αλλά και αντιμετώπισης του προβλήματος, καθώς και πιο επεμβατικές θεραπείες, όπως η μικροδερμοαπόξεση. Τέλος υπάρχουν και άλλες θεραπείες, οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν μετά τη γέννα όπως, κρέμες με παράγωγα της βιταμίνης Α, μεσοθεραπεία, LASER, ραδιοσυχνότητες κ.ά.
- **Κρέμα προετοιμασίας - προστασίας στήθους**
- **Μαξιλάρι θηλασμού:** Ο θηλασμός είναι μια διαδικασία που χρειάζεται επιμονή και υπομονή, αλλά σίγουρα αξίζει τον κόπο.
- **Βιβλίο φροντίδας μωρού:** Στα βιβλιοπωλεία θα βρείτε πρακτικούς αναλυτικούς οδηγούς για την φροντίδα του μωρού σας, που θα σας λύσουν τα χέρια.
- **Σουτιέν θηλασμού**
- **Εσώρουχα μιας χρήσης**
- **Σερβιέτες μεγάλες**
- **Επιθέματα στήθους**
- **Δίσκοι στήθους** (όταν οι θηλές είναι ερεθισμένες )
- **Θερμοφόρες** (σε περίπτωση πρηξίματος στήθους)
- **Πυτζάμες ή νυχτικά** (με εύκολο άνοιγμα μπροστά για μεγαλύτερη ευκολία στον θηλασμό)
- **Φόρμα**
- **Ρόμπα**
- **Παντόφλες**
- **Κάλτσες**
- **Καλλυντικά:** Μια φίλη μου που γέννησε πρόσφατα, πήρε μαζί της και μερικά είδη μακιγιάζ. Και έκανε πολύ καλά. Είναι ωραίο το μωρό να δει τη μαμά του περιποιημένη!
- **Λαστέξ**