

Главный совет: Не покупайте всё заранее в огромных количествах. Дети растут с разной скоростью, и сезон может поменяться. Сосредоточьтесь на вещах «на первый месяц».

1. Гардероб (на размер 56-62, в зависимости от веса ребенка)

Самое важное (минимум):

- **Боди с коротким рукавом (3-4 шт.):** Удобнее всего с запахом или кнопками на плече.
- **Боди с длинным рукавом (3-4 шт.):** Для прохладной погоды или под кофту.
- **Распашонки (2-3 шт.):** Классика, удобна, пока не зажила пупочная ранка.
- **Ползунки (3-4 шт.):** Легкие хлопковые.
- **Слипы (боди на кнопках от шеи до пят, 2-3 шт.):** Идеальны для сна и дома — закрывают спинку, не сбиваются.
- **Носочки (5-6 пар):** Тонкие и 1 пара теплых (шерстяные или махровые).
- **Царапки (2-3 пары):** Чтобы не царапал лицо (можно заменить боди с отворотами на рукавах).
- **Шапочка тонкая (1-2 шт.) и шапка теплая (1 шт.)** на улицу.

Что НЕ нужно покупать сразу много: Пинетки (спадают), сложные костюмчики с пуговицами на спине, одежду с капюшоном для дома.

2. Гигиена и уход (аптечка)

- **Подгузники:** 1 упаковка «Newborn» (до 5 кг). Не берите ящик — возможно, не подойдет бренд.
- **Влажные салфетки:** Без спирта и отдушек (берите пару упаковок маленьких для прогулок).
- **Сухие ватные диски** или стерильная вата (лучше дисков, не оставляют ворсинок).
- **Детское мыло** (жидкое или твердое) — 1 шт.
- **Крем под подгузник** (с цинком) — от опрелостей.
- **Увлажняющий крем или молочко** для тела.
- **Масло для новорожденных** (для очистки ушек, складочек, массажа).
- **Присыпка** (по желанию, многие мамы переходят на крем).
- **Аспиратор назальный** («груша» или механический «Отривин»).
- **Детские ножницы** (с закругленными концами) или щипчики.
- **Жидкий термометр** для воды (локтевой покажет неточно) и термометр комнатный.
- **Пустышка** (если планируете) — 2 шт. + цепочка/клипса.

3. Мебель и предметы для сна

- **Кроватка** (можно сразу брать с бортиками-бамперами, но для безопасности их убирают, когда ребенок начинает переворачиваться).
- **Матрас** (жесткий, ортопедический, по размеру кроватки).
- **Непромокаемая пеленка** (2-3 шт., под простынь).
- **Пеленки:** 5 тонких хлопковых (ситцевых) и 2-3 фланелевых (теплых). Даже если вы не пеленаете, они пригодятся как простынка, подстилка или для вытирания.
- **Постельное белье:** 2 комплекта (простынь на резинке и пододеяльник —

одеяло не нужно для новорожденных).

- **Бортики в кроватку** (покупать обдуманно: они защищают от сквозняка и ударов, но мешают обзору и могут скапливать пыль).

4. Прогулки

- **Коляска-трансформер или люлька** (для новорожденного обязателен ровный лежак).
- **Конверт или комбинезон на овчине** (по сезону).
- **Дождевик** на коляску (всегда носите с собой).
- **Москитная сетка** (для лета).

5. Кормление (для всех)

- **Стерилизатор** (для бутылочек, молокоотсоса, пустышек) — очень экономит время.
- **Ершик** для мытья бутылочек.

Для грудного вскармливания:

- Удобная одежда для кормления (или топ с вырезом).
- Крем от трещин сосков (Lanolin, Purelan).
- Молокоотсос (ручной или электрический — лучше брать после родов, когда поймете необходимость).
- Накладки для груди (впитывающие).

Для искусственного вскармливания:

- **Смесь** (1 банка, не берите ящик — возможно, не подойдет).
- **Бутылочки:** 2 шт. по 120 мл и 2 шт. по 240 мл (лучше с антиколиковой системой).
- **Подогреватель для бутылочек** (удобно, но не критично).

6. Купание

- **Детская ванночка** (или специальная вставка во взрослую ванну).
- **Горка/гамак для купания** (спасает спину родителей).
- **Термометр для воды** (идеально 36-37°C).
- **Махровое полотенце с уголком** (1-2 шт.).

7. Мамины помощники и транспорт

- **Слинг шарф, эргорюкзак (от 4 кг) или кенгуру** — для свободы рук.
- **Автокресло** (группа 0+ , до 13 кг) — если есть машина, покупается ДО выписки из роддома.
- **Пеленальный столик** (можно заменить комодом с матрасиком).
- **Ночник** (с тусклым светом).

! Что НЕ НУЖНО покупать ДО родов (лишнее):

- Радио/видеоняню (первые 2-3 месяца ребенок всегда рядом).
- Ходунки, прыгунки (только после 6 месяцев).
- Дорогие развивающие коврики и мобили (ребенок первое время плохо видит).
- Подушку (новорожденным она противопоказана до 2 лет).
- Огромное количество одежды на вырост.

Краткий чек-лист «Собраться в роддом + первый день дома»:

- 20 подгузников размера Newborn
- 3 боди, 3 ползунка, 2 слипа
- 5 тонких пеленок
- Шапочка и носочки

- Крем под подгузник
- Влажные салфетки и ватные диски
- Аспиратор
- Бутылочка и пустышка (на всякий случай)
- Детское мыло

Помните: Самое важное для новорожденного — это мамино тепло, грудь (или правильно подобранная смесь) и сухие подгузники. Все остальное можно докупить онлайн за 1-2 дня. Удачи и легких родов