

new mom

ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

18/01/2025

Πριν γεννήσω το πρώτο μου παιδί, περνούσα ώρες στο Pinterest, ψάχνοντας για ιδέες για το “τέλειο” παιδικό δωμάτιο. Ήθελα να ανταποκριθώ στις προσδοκίες των social media, με το Instagram και το Pinterest να γίνονται τα “ευαγγέλια” μου. Τι έμαθα; Ότι τελικά το παιδικό δωμάτιο θα μπορούσε να περιμένει. Η πραγματική καθημερινότητα με ένα νεογέννητο μοιάζει περισσότερο με την “Ημέρα της Μαρμότας” – ύπνος, ξύπνημα, πάνες, γάλα, επανάληψη. Και ξέρετε κάτι; Αυτό δεν είναι καθόλου κακό!

Ας δούμε, λοιπόν, τι χρειάζεται πραγματικά μια μαμά για να αντέξει τους πρώτους μήνες:





Βρεφική Φωλιά



Κάλυμμα Αλλαξιέρας



Σταθμός αλλαγής πάνας

Νο1: Βρεφική φωλιά & λίκνο (ή συγκοίμηση)

Τα μωρά ΔΕΝ κοιούνται μόνα τους. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να θέλουν να είναι πάνω σας, καθώς εσείς είστε το ασφαλές τους καταφύγιο. Αν, όμως, θέλετε να έχετε λίγη προσωπική άνεση ή να αποφεύγετε να κοιμάστε στο πάτωμα (να, συμβαίνει!), μια βρεφική φωλιά και ένα λίκνο μπορούν να σας σώσουν. Ειδικά αν δεν επιλέξετε συγκοίμηση, αυτά τα δύο είναι απαραίτητα για να δημιουργήσετε ένα ζεστό και ασφαλές περιβάλλον για το μωρό σας.

Νο2: Πετσέτες (3 σετ και 1-2 μπουρνούζια)

Τα μπανάκια του μωρού είναι από τις πιο γλυκές στιγμές της ημέρας. Φροντίστε να έχετε αρκετές μαλακές πετσέτες και, αν θέλετε, ένα ή δύο μικρά μπουρνούζια για να τυλίγετε το μωρό σας ζεστά και άνετα μετά το μπάνιο. Η αίσθηση της καθαριότητας και της φροντίδας είναι πολύ σημαντική και για εσάς και για το μωρό σας.

Νο3: Κάλυμμα αλλαξιέρας (2-3 πλήρους κάλυψης)

Αν περιμένετε αγοράκι, οι "εκπλήξεις" κατά την αλλαγή πάνας είναι πιο πιθανές. Ένα κάλυμμα αλλαξιέρας που προστατεύει πλήρως την επιφάνεια θα σας σώσει από το συχνό καθάρισμα και θα διατηρήσει την αλλαξιέρα σας σε καλή κατάσταση. Επιλέξτε 2-3 καλύμματα για να έχετε πάντα εναλλακτικές όταν πλένετε το ένα.

Νο4: Συρταριέρα με αλλαξιέρα και καλαθάκια

Η οργάνωση είναι το παν. Μια συρταριέρα στο σωστό ύψος με μια αλλαξιέρα από πάνω θα γίνει ο "σταθμός" σας για όλες τις ανάγκες του μωρού. Προσθέστε μικρά καλαθάκια για τις πάνες, τις κρέμες και τα πανάκια και έχετε τα πάντα οργανωμένα και εύκολα προσβάσιμα. Θα δείτε ότι, ειδικά τις πρώτες εβδομάδες, αυτός ο χώρος θα είναι ο αγαπημένος σας – και το πιο πολυχρησιμοποιημένο σημείο στο σπίτι!



 <p>Πάνες Newborn</p>	 <p>Μουσελίνες 120*120</p>	 <p>Πανάκια Μουσελίνας</p>
---	---	--

Νο5: Πάνες

Δεν θέλω τσιγκουνιές εδώ! Για νεογέννητα, χρειάζεστε τουλάχιστον δύο πακέτα μεγέθους "Newborn", καθώς θα αλλάζετε σίγουρα 8-10 πάνες ημερησίως. Η καλή ποιότητα στις πάνες κάνει τη διαφορά στην άνεση του μωρού και τη δική σας ηρεμία.

Νο6: Πανάκια μουσελίνας (μικρά)

Αυτά τα μικρά πανάκια είναι ο αφανής ήρωας των πρώτων μηνών. Είναι κατασκευασμένα από οργανικό βαμβάκι, πολύ μαλακά και απορροφητικά, ιδανικά για να σκουπίζετε τα σαλάκια, το γάλα ή οποιαδήποτε άλλη "έκπληξη". Επίσης, μπορείτε να τα χρησιμοποιείτε αντί για σφουγγάρι στο μπάνιο του μωρού.

Νο7: Πάνες μουσελίνας (120x120)

Αυτές οι μεγαλύτερες πάνες είναι απαραίτητες για το φάσκωμα. Το απαλό τους ύφασμα βοηθά το μωρό να ηρεμήσει και να κοιμηθεί καλύτερα, ενώ μειώνει την ενόχληση από κολικούς. Ένα must-have για τους πρώτους μήνες.

Νο8: Λαδάκι σώματος & προβιοτικά Biogaia

Το καθημερινό μασάζ με ένα απαλό λαδάκι όχι μόνο βοηθά στην ανακούφιση από κολικούς αλλά και ενισχύει τον δεσμό με το μωρό σας. Προσθέστε προβιοτικά Biogaia στη ρουτίνα σας – είναι εύκολα στη χρήση και διατηρούνται στο ψυγείο.



Καρότσι



Mushie υφασμάτινος
μάρσιπος



Μαξιλάρι Θηλασμού

Νο9: Υφασμάτινος μάρσιπος

Δεν είναι μόνο για τον πρώτο μήνα! Ένας σωστός, εργονομικός μάρσιπος αντέχει βάρος μέχρι και 15 κιλά. Είναι ιδανικός για να ελευθερώνετε τα χέρια σας, ενώ το μωρό σας απολαμβάνει την αγκαλιά σας. Βγείτε μια βόλτα, αφήστε τον δροσερό αέρα να ηρεμήσει το μωρό σας και απολαύστε την κινητικότητα.

No10: Μαξιλάρι θηλασμού

Αυτό το αντικείμενο είναι πραγματικός θησαυρός. Από την εγκυμοσύνη μέχρι και τον θηλασμό, θα το χρησιμοποιείτε καθημερινά. Προσφέρει στήριξη για τη μέση σας, βοηθά στο σωστό κράτημα του μωρού κατά τον θηλασμό και είναι ιδανικό για tummy time.

No11: Καρότσι

Επενδύστε σε ένα ελαφρύ, εύχρηστο καρότσι που διπλώνει εύκολα και χωράει στο αυτοκίνητο. Επιλέξτε ένα με αποσπώμενα μέρη που πλένονται, ώστε να διατηρείται καθαρό χωρίς κόπο.

No12: Πιπίλες, μπιμπερό & βρεφικό γάλα

Ίσως να μην χρειαστείτε τίποτα από αυτά, αλλά καλό είναι να είστε προετοιμασμένοι. Επιλέξτε ένα μεγάλο και ένα μικρό γυάλινο μπιμπερό, καθώς και πιπίλες με διαφορετικές θηλές για να δοκιμάσετε τι ταιριάζει στο μωρό σας. Η εταιρεία Frigg διαθέτει ένα πακέτο με τέσσερις διαφορετικές θηλές σε προνομακλή τιμή.





Haakaa



Κοχύλια Θηλασμού



Περιποίηση ευαίσθητης
περιοχής

No13: Haakaa

Αυτός ο συλλέκτης γάλακτος είναι μικρός αλλά πανίσχυρος. Βεντουζάρει στο στήθος που δεν θηλάζετε και συλλέγει το γάλα που "τρέχει". Η ποσότητα που μαζεύει θα σας εντυπωσιάσει.

No14: Αλοιφή λανολίνης & κοχύλια θηλασμού

Οι πρώτες μέρες θηλασμού μπορεί να είναι δύσκολες. Η λανολίνη και τα κοχύλια θα σας ανακουφίσουν και θα προστατεύσουν τις θηλές σας από την ευαισθησία και τον ερεθισμό.

No15: Σουτιέν θηλασμού

Μαλακά, άνετα και σε μεγαλύτερο μέγεθος για να φιλοξενούν τις αλλαγές στο στήθος σας. Θα γίνουν οι καλύτεροι φίλοι σας.

No16: Είδη για μετά τον τοκετό

Καθαριστικά για την ευαίσθητη περιοχή, εσώρουχα μιας χρήσης και προϊόντα ανακούφισης είναι απαραίτητα για τις πρώτες ημέρες ανάρρωσης. Θα νιώσετε πιο άνετα και προστατευμένα.



Ολόσωμα Φανελάκια



Ρούχα Νεογέννητου



Ρούχα Θηλασμού

No17: Πυτζάμες & ρούχα θηλασμού

Δροσερά και πρακτικά, θα σας προσφέρουν την άνεση που χρειάζεστε για να αισθάνεστε όμορφα κατά τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας.

No18: Ρούχα νεογέννητου

Για το μέγεθος "Newborn", χρειάζεστε 7-10 ολόσωμα φορμάκια, ιδανικά με φερμουάρ για εύκολη αλλαγή, και άλλα τόσα ολόσωμα φανελάκια. Μην πάρετε μεγαλύτερο μέγεθος – τα πολύ μεγάλα ρούχα μπορεί να είναι επικίνδυνα.

No19: Τι να ΜΗΝ πάρετε

Μην αγοράσετε γάντια χεριών για τα νεογέννητα. Τα μωρά χρησιμοποιούν την αφή και την όσφρηση για να βρίσκουν τη θηλή σας. Μην τους στερήσετε αυτή τη φυσική εμπειρία!

Bonus: Θυμηθείτε, οι ανάγκες διαφέρουν για κάθε μαμά και μωρό. Τα παραπάνω βασίζονται σε προσωπική εμπειρία και σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστούν τη συμβουλή του γιατρού σας.

Στο επόμενο άρθρο, θα δούμε τι πρέπει να περιέχει η τσάντα του μαιευτηρίου. Μέχρι τότε, απολαύστε αυτές τις μοναδικές πρώτες στιγμές με το μωρό σας – χαοτικές, αλλά τόσο γεμάτες αγάπη.



Grandes Sueños_Babyboutique

@ grandessuenos_babyboutique

www.grandessuenos.gr

info@grandessuenos.gr