

Чеклист для новорождённого: всё необходимое в первые месяцы

Одежда (размер 56-62)

Базовый гардероб

- Боди с коротким рукавом (5-7 штук)
- Боди с длинным рукавом (3-5 штук)
- Слипы/комбинезоны (5-7 штук)
- Ползунки (3-5 штук)
- Распашонки тонкие (3-5 штук)
- Распашонки тёплые (2-3 штуки)
- Шапочки тонкие (3-4 штуки)
- Шапочки тёплые (2 штуки)
- Носочки тонкие (5-6 пар)
- Носочки тёплые (2-3 пары)
- Царапки/антицарапки (3-4 пары)
- Конверт на выписку по сезону
- Комбинезон для прогулок по сезону

Сезонное (по необходимости)

- Тёплый комбинезон (зима/осень)
- Демисезонный комбинезон
- Лёгкий комбинезон для лета
- Флисовый плед
- Муфта на коляску (для зимы)

Гигиена и уход

Подгузники и смена

- Подгузники для новорождённых (2-5 размер, 2-3 упаковки)
- Пелёнки тонкие муслиновые (10 штук)
- Пелёнки фланелевые (5-7 штук)
- Пелёнки одноразовые (упаковка)
- Мешок для грязных пелёнок

Средства гигиены

- Детское жидкое мыло
- Шампунь детский (с рождения)

- Гель для купания (с рождения)
- Крем под подгузник (с цинком или пантенолом)
- Детский крем увлажняющий
- Масло детское (для массажа и ухода)
- Присыпка (по необходимости)
- Влажные салфетки детские (без спирта и отдушек, 5-6 упаковок)
- Ватные диски (2-3 упаковки)
- Ватные палочки с ограничителем (2 упаковки)
- Ватные палочки обычные (для ушей)

Уход за кожей

- Крем от опрелостей (Бепантен, Судокрем или аналог)
- Крем с ланолином для сосков (для мамы)
- Молочко детское увлажняющее
- Солнцезащитный крем детский (для прогулок летом)

Кормление

Грудное вскармливание

- Бюстгальтер для кормления (2-3 штуки)
- Прокладки для груди (одноразовые, 2-3 упаковки)
- Крем для сосков с ланолином
- Молокоотсос (ручной или электрический)
- Контейнеры для хранения грудного молока
- Подушка для кормления
- Нагрудник для кормления (непромокаемый)
- Чай для лактации

Искусственное или смешанное вскармливание

- Бутылочки с сосками (4-6 штук, разные размеры)
- Соски с медленным потоком (для новорождённых)
- Ёршик для мытья бутылочек
- Стерилизатор для бутылочек (или кастрюля для кипячения)
- Подогреватель бутылочек
- Смесь адаптированная (по рекомендации врача)
- Дозатор для смеси

Для обоих типов

- Слюнявчики (5-7 штук)
- Бутылочка для воды
- Термос (для прогулок)

Сон

Мебель

- Детская кроватка
- Матрас в кроватку (жёсткий, по размеру)
- Наматрасник непромокаемый (2 штуки)
- Постельное бельё в кроватку (2-3 комплекта)
- Одеяло лёгкое
- Одеяло тёплое (по сезону)
- Подушка плоская (или без подушки до 2 лет)
- Бортики в кроватку (мягкие, дышащие)
- Мобиль на кроватку

Альтернативы кроватке

- Коконы-гнездышко для сна
- Люлька-переноска
- Пеленальный столик с пеленальной накладкой

Для комфортного сна

- Ночник с тёплым светом
- Белый шум (аппарат или приложение)
- Пеленание (пелёнки или специальные коконы)
- Радионяня (по желанию)

Прогулки

Коляска

- Коляска-люлька (для новорождённых)
- Матрас в коляску
- Дождевик на коляску
- Москитная сетка на коляску
- Чехол на ножки (для зимы)
- Сумка на коляску

- Подстаканник на коляску

Для прогулок

- Переноска/слинг (по желанию)
- Автолюлька (для поездок в машине)
- База для автолюльки (изофикс)
- Зонтик от солнца на коляску
- Термосумка для бутылочек

Купание

Ванночка и аксессуары

- Ванночка детская
- Горка или гамак для ванночки
- Термометр для воды
- Ковшик для ополаскивания
- Полотенце с уголком (2-3 штуки)
- Полотенце махровое большое
- Сетка для купания (для поддержки малыша)

Средства для купания

- Гель для купания с рождения
- Шампунь детский (с рождения)
- Мыло детское твёрдое
- Губка мягкая или мочалка
- Травы для купания (ромашка, череда)
- Марганцовка (для первых купаний)

После купания

- Крем под подгузник
- Детское масло
- Расчёска с мягкой щетиной
- Ножницы маникюрные детские (с закруглёнными концами)
- Пилочка для ногтей детская

Аптечка для новорождённого

Первая помощь

- Градусник электронный (или инфракрасный)

- Аспиратор назальный (соплеотсос)
- Назальные капли с морской водой (Аквамарис, Аквалор беби)
- Ватные турундочки для носа
- Перекись водорода 3%
- Хлоргексидин или мирамистин
- Зелёнка или йод (в карандаше)
- Пластырь детский
- Бинт стерильный
- Вата стерильная

Лекарства (по согласованию с врачом)

- Жаропонижающее для новорождённых (парацетамол, нурофен в свечах или сиропе)
- Средство от колик (Эспумизан, Боботик, Саб Симплекс)
- Пробиотики (Бифиформ, Бифидумбактерин)
- Средство от запоров (глицериновые свечи, Микролакс)
- Антигистаминное (Фенистил, Зиртек)
- Сорбент (Смекта, Энтеросгель)
- Регидратационное средство (Регидрон детский)

Уход

- Крем с пантенолом (Бепантен)
- Крем с цинком (Судокрем, Деситин)
- Мазь от опрелостей
- Крем для сосков (Пурелан, Ланолин)
- Стерильные салфетки
- Пипетки (2-3 штуки)
- Спринцовка маленькая (для клизмы)
- Газоотводная трубочка

Мебель и крупные покупки

Обязательное

- Детская кроватка с матрасом
- Пеленальный столик или комод с пеленальной накладкой
- Ванночка для купания

- Автолюлька (группа 0+ или 0-1)
- Коляска-люлька

По желанию

- Шезлонг/качалка для малыша
- Манеж
- Ходунки (не рекомендуются до 6-8 месяцев)
- Кенгуру/слинг/эрго-рюкзак
- Увлажнитель воздуха
- Очиститель воздуха
- Термометр и гигрометр комнатные
- Ночник
- Радио- или видеоняня

Развивающие игрушки для новорождённых (0-3 месяца)

Визуальное развитие

- Мобиль на кроватку (с музыкой и вращением)
- Контрастные карточки (чёрно-белые)
- Развивающий коврик с дугами
- Погремушки яркие
- Подвесные игрушки на кроватку

Тактильное развитие

- Мягкие книжки-шуршалки
- Игрушки с разными текстурами
- Бизиборд для малышей (мягкий)
- Прорезыватели (появятся позже, но можно купить заранее)

Слуховое развитие

- Музыкальные игрушки
- Колокольчики
- Белый шум (аппарат или приложение)

Полезные мелочи

Для мамы

- Слинг или эрго-рюкзак
- Подушка для кормления

- Молокоотсос
- Контейнеры для хранения молока
- Сумка-холодильник для молока

Для папы и помощников

- Список контактов (врач, роддом, аптеки)
- Инструкция по уходу за малышом
- График кормлений и сна (блокнот)
- Фотоаппарат/камера

Документы

- Свидетельство о рождении
- Полис ОМС на ребёнка
- СНИЛС
- Медицинская карта ребёнка
- Прививочный сертификат

Сезонные покупки

Зима

- Тёплый комбинезон (мех или синтепон)
- Тёплый конверт в коляску
- Муфта на коляску для мамы
- Тёплые пинетки
- Утеплённые варежки

Весна/Осень

- Демисезонный комбинезон
- Тёплый плед
- Дождевик на коляску

Лето

- Лёгкий комбинезон или боди
- Панамка/шапочка от солнца
- Москитная сетка на коляску
- Солнцезащитный крем детский
- Зонтик от солнца

Что можно купить позже

Не обязательно покупать всё сразу, некоторые вещи понадобятся через 2-3 месяца:

- Игрушки для более старшего возраста
- Ниблер (для прикорма)
- Посуда для прикорма (тарелки, ложки, поильники)
- Стульчик для кормления
- Ходунки или прыгунки
- Больше одежды большего размера (62-68)

Советы по покупкам

На чём не стоит экономить

- Автолюлька (безопасность в машине)
- Матрас в кроватку (здоровье позвоночника)
- Подгузники (комфорт малыша)
- Средства гигиены (безопасность для кожи)

На чём можно сэкономить

- Одежда (дети быстро растут, можно брать б/у в хорошем состоянии)
- Игрушки для новорождённых (их нужно немного)
- Некоторые аксессуары (можно купить позже)

Лайфхаки

- Покупайте одежду с запасом на 1-2 размера
- Используйте списки желаний для подарков на рождение
- Берите напрокат крупные вещи (коляску, кроватку), если не уверены
- Следите за акциями и распродажами
- Не покупайте всё сразу — многое можно докупить позже

Важно помнить: этот чеклист — ориентир, а не строгий список обязательных покупок. Каждый ребёнок индивидуален, и потребности могут отличаться. Главное — обеспечить малышу безопасность, комфорт и любовь. Остальное можно докупить по мере необходимости.