

Чеклист для родителей: первые месяцы с малышом

Документы и оформление

- Получить свидетельство о рождении в ЗАГСе (в течение 1 месяца)
- Прописать ребёнка (по месту жительства одного из родителей)
- Оформить полис ОМС на ребёнка
- Получить СНИЛС
- Подать заявление на единое пособие (через Госуслуги или СФР)
- Оформить материнский капитал (если положен)
- Подать документы на налоговый вычет за ребёнка
- Обновить полис ДМС (если есть) с включением ребёнка
- Прикрепить ребёнка к поликлинике по месту жительства
- Выбрать педиатра (можно познакомиться заранее)

Здоровье и медицинские вопросы

- Найти проверенного педиатра или частную клинику
- Подобрать детского невролога
- Найти детского ортопеда
- Узнать контакты скорой детской помощи
- Записаться на первый патронаж медсестры
- Изучить календарь прививок (нацкалендарь и по показаниям)
- Решить вопрос с вакцинацией (какие делать, какие нет)
- Подобрать детского стоматолога (первый визит в 6-12 месяцев)
- Найти детского офтальмолога и ЛОРа
- Изучить признаки опасных состояний (когда вызывать скорую)
- Пройти скрининги новорождённого (пяточный тест, слух, зрение)

Организация пространства дома

- Подготовить место для сна (кровать, матрас, постельное)
- Организовать зону для пеленания и переодевания
- Подготовить место для купания (ванночка, полки для средств)
- Выделить место для хранения одежды и подгузников

- Проверить температуру и влажность в комнате (20-22°C, 50-70%)
- Убрать из зоны доступа мелкие и опасные предметы
- Закрепить мебель, которая может упасть
- Установить ограничители на окна
- Подготовить безопасное место для пеленания и игр
- Проверить розетки и провода на безопасность

Кормление

- Определиться с типом вскармливания (ГВ, ИВ, смешанное)
- При ГВ — найти консультанта по грудному вскармливанию
- При ИВ — подобрать смесь с педиатром
- Подготовить место для кормления (кресло, подушка, столик)
- Запаситься бутылочками, стерилизатором, ёршиком (при ИВ)
- Изучить техники прикладывания и позы для кормления
- Узнать о признаках правильного набора веса
- Подготовить молокоотсос и контейнеры для хранения (при необходимости)

Финансы и бюджет

- Составить примерный бюджет на первый год
- Открыть счёт или карту для детских расходов
- Подсчитать ежемесячные затраты (подгузники, смесь, одежда)
- Изучить все положенные выплаты и пособия
- Оформить страховку жизни и здоровья (по желанию)
- Подумать о накоплениях на будущее (счёт на ребёнка)
- Заложить бюджет на непредвиденные расходы (болезни, срочные покупки)

Помощь и делегирование

- Обсудить с близкими, какая помощь нужна
- Составить график помощи от бабушек/дедушек
- Решить вопрос с няней или помощницей по хозяйству (если нужно)
- Подготовить список людей, которым можно позвонить в экстренной ситуации
- Договориться о доставке еды на первые недели

- Распределить обязанности между родителями (ночные подъёмы, прогулки, купание)
- Обсудить с работодателем условия выхода из декрета или удалёнки

Психологическая подготовка

- Принять, что первые месяцы будут сложными — это нормально
- Изучить основы детской психологии и развития
- Подготовиться к послеродовой хандре (у мамы)
- Узнать признаки послеродовой депрессии и когда обращаться за помощью
- Найти сообщества родителей для поддержки
- Подготовить список «красных флагов» — когда нужна помощь специалиста
- Разрешить себе не быть идеальным родителем
- Принять, что режим ребёнка будет меняться

Отношения в паре

- Обсудить ожидания от распределения обязанностей
- Договориться о «дежурствах» по ночам
- Найти время для общения друг с другом (хотя бы 15 минут в день)
- Поддерживать друг друга, а не обвинять
- Не сравнивать свою семью с другими
- Обсудить интимную жизнь после родов (когда оба готовы)
- Планировать короткие совместные прогулки без малыша

Забота о маме

- Отдыхать, когда отдыхает ребёнок (хотя бы иногда)
- Есть полноценно и регулярно
- Пить достаточно воды (особенно при ГВ)
- Гулять на свежем воздухе каждый день
- Находить время для себя (ванна, книга, прогулка одной)
- Не отказываться от помощи близких
- Следить за самочувствием (давление, температура, настроение)
- При необходимости — обратиться к психологу или специалисту по ГВ

Забота о папе

- Участвовать в уходе с первых дней (не «помогать», а делать вместе)
- Взять на себя часть ночных подъёмов (при ИВ или сцеженном молоке)
- Гулять с малышом самостоятельно
- Поддерживать маму эмоционально
- Не отстраняться из-за страха «сделать не так»
- Находить время на отдых и свои интересы
- Участвовать в визитах к врачам

Безопасность

- Установить автолюльку правильно (по инструкции)
- Изучить основы первой помощи детям (удушье, ожоги, падения)
- Подготовить домашнюю аптечку
- Иметь под рукой номера экстренных служб
- Знать, как действовать при температуре, рвоте, сыпи
- Изучить правила безопасного сна (без подушек, бортиков, мягких игрушек в кроватке)
- Проверить дом на предмет опасных зон

Обучение и развитие

- Изучить этапы развития ребёнка до года
- Подобрать первые игрушки (по возрасту)
- Узнать о пользе тактильного контакта и ношения на руках
- Подготовить развивающие занятия (массаж, гимнастика, выкладывание на живот)
- Найти детские развивающие группы (после 3-6 месяцев)
- Читать книги по возрастной психологии

Бытовые вопросы

- Запасись бытовой химией (детский порошок, кондиционер)
- Подготовить стиральную машину к частым стиркам
- Продумать систему сушки белья

- Запаситься продуктами в морозилку на первые недели
- Договориться о доставке готовой еды или продуктов
- Подготовить список важных телефонов и повесить на видное место

Полезные привычки

- Вести дневник или приложение для отслеживания кормлений, сна, подгузников
- Фотографировать и снимать видео (первые месяцы пролетают быстро)
- Делать слепки ручек и ножек
- Сохранять бирку из роддома, первый чепчик, другие памятные мелочи
- Завести традицию (еженедельные фото, дневник достижений)

Важные принципы

- Доверять своей интуиции, а не только советам окружающих
- Не сравнивать своего ребёнка с другими
- Помнить, что каждый ребёнок развивается в своём темпе
- Принимать помощь, когда её предлагают
- Не бояться задавать вопросы врачам
- Сохранять чувство юмора в сложных ситуациях
- Помнить, что этот период пройдёт — и это тоже нормально

Главное: быть родителем — это не значит быть идеальным. Достаточно быть достаточно хорошим, любящим и внимательным. Всё остальное приходит с опытом.