

От раждането



СТАТИИ

Съвети за първото извеждане на бебето

Извеждането на бебето навън за първи път може да ви плаши. Вижте нашите съвети, за да прецените подходящите дни за извеждане на бебето на разходка в парка или някъде другаде.

2 минути За четене Окт. 12, 2022

- Подгответе чантата за бебето с всичко необходимо за хранене и смяна на пелени.
- За смяната на пелените навън е добре да предвидите достатъчно памперси, бебешки кърпи, кремове.
- Вземете няколко кърпи за оригването на бебето.
- Предвидете дрехи за преобличане за всеки случай.
- Вземете резервна дреха и за Вас, отново за всеки случай. Никой не обича да се разхожда с повръщано по дрехите.
- Вземете си дезинфектант или мокри кърпи за ръце.
- Ако ще се чувствате по-удобно, вземете и нещо, с което да се покриете, докато кърмите.
- Вземете си вода, не забравяйте да се хидратирате.
- Опаковайте стерилни бутилки и биберони, ако хранете с бутилка. Термосът с преварена вода е удобен за приготвяне на разтворими храни.
- Вземете и няколко биберона, ако бебето Ви ги използва.
- Не забравяйте одеалото или пелената му.
- Носете удобни дрехи, с които ще Ви е по-лесно да кърмите.
- Облечете бебето с подходящи за сезона дрехи. Многопластовото обличане е добра идея, ако времето е променливо.
- Вземете бебешката количка, ако избраната дестинация не включва качване или слизане по стълби.
- Ако предпочитате да носите бебето в ръце или искате контакт кожа-в-кожа, вземете си слинг или друг вид кенгуру. Изкачването или слизането по стълби ще Ви бъде по-удобно с него.
- Не забравяйте покривалото за количката, ако вали или чадър, ако го носите в слинг.
- Не излагайте бебето на твърде много слънце. Деликатната му кожа е изключително чувствителна. Можете да използвате слънцезащитните кремове и шапките, но най-важното е да бъдете на сянка. Потърсете чадър към бебешката количка.
- Вземете ярка играчка, за да привлечате вниманието му.

- Можете да закачите дрънкалки или играчки на количката, за да го забавлявате.
- Отделете си достатъчно време, за да подготвите на спокойствие всичко необходимо.
- Опитайте се да излезете навън непосредствено след като сте нахранили бебето, за да бъде то спокойно и щастливо.
- Ако се чувствате самотна или изолирана като нова майка, вижте нашите идеи за активности, които да правите заедно с бебето и могат да Ви носят удовлетворение.