



Ана үшін:

- Алмасу картасы
- Жеке куәлік–түпнұсқа, сақтандыру формасы/ перзентхана визасы/келісім-шарт

Босану үшін:

- Осануға арналған ішкөйлек, ыңғайлы, босану және емізу кезінде қолдануға арналған іш киімдер
- Резенке аяқ киімдер (босанғанға дейін аяқтың ісінуі болған жағдайда үлкенірек өлшемдер)
- Ересектерге арналған жаялық – 5 дана.
- Ұлғал майлыштар – 1 қаптама
- Құрғақ майлыштар мен сұлгілер
- Дәретхана қағазы (дыымқыл дәретхана қағазы)
- Дәретхана керек-жарақтары (сұйық сабын, сұлгі)
- Су – 2 литр (шағын бөтелкелер ыңғайлы)
- Жеңіл тағамдар (шоколад, банан, энергетикалық батончиктер)
- Жирылууды жеңілдету үшін қажетті атрибуттар – теннис добы, нұктелік массажға арналған атрибуттар, йога төсөніші.
- Перзентханадағы қоршаған ортаға қажетті атрибуттар: шамдар, музыкалық динамик, хошисті майлар, шамдар

Босанғаннан кейін:

- Түңгі көйлек немесе пижама (босанғаннан кейін ауыстырылады)
- Халат
- Күнделікті ауыстырылатын мақта іш киімдер
- Бьюстгалтер (арнайы емізу үшін) – 2 дана.
- Күнделікті шұлыш
- Төсөніштер (түнде)



- Дәретхана керек-жараптары (сүйық балалар сабыны, 2 сұлгі, тарақ, тіс пастасы мен щетка, бет кремі және т.б.)
- Балаларға арналған дымқыл майлықтар 1 пакет
- Ұйдыс – тәрелке, стақан, қасық, шанышқы
- Телефон қуаттандырышы
- 3 күндік жайлы өмір үшін барлық қажетті заттар

Балаңыз үшін:

- Жөргектер 5 дана
- Бір рет қолданылатын сіңіргіш жаялықтар
- Көрпе

Киім:

- Ұзын жеңі бар жейделер
- Сырғытпалар – **3 дана**
- Боди - **2 дана**
- Слиптер – **2 дана**
- Кокондар
- Қолғаптар - **2 жұп**
- Шұлықтар – **3 жұп**
- Қалпақ – **3 дана**
- Жаңа туған нәрестелерге арналған жаялықтар (шағын өлшем) **10-15 дана**
- Балалар кремі
- Жөргекке арналған крем
- Мақта жастықтары

Сізге және нәрестенізді шығаруға арналған киімдерді үйде қалдырыңыз, олар **ШЫҚҚАН КҮНІ СІЗГЕ ЖЕТКІЗІЛЕДІ!**

- Жеке куәлік
- Ішкі аяқ киім
- Киімді ауыстыру қажет емес, бірақ ыңғайлы киімде болуы керек, футболка, шорты

Құрметті болашақ ана, босанар алдында **перзентхана-на сізге не берे алатынын** білу үшін перзентхананыздан сұраңыз!



ҚОСЫМША:

1. Роликтегі эфир майлары
2. Бұлшықет ауруы үшін крем

Оның құрамында майлар бар және аздалап салқыннатады, арқаны босаңсытады. Ол крем түрінде келеді, оны одан да ыңғайлы ететін таяқшасы бар.

3. Арқада айналдыру үшін сенсорлық шарлар
4. Сығу үшін шар
5. Дірілдейтін арқа массажері
6. Жиырылу кезінде ауырсынуды басуға арналған TENS құрылғысы

TENS құрылғысы босану кезінде ауырсынуды жеңілдетуге арналған және жиырылу таймерінің қосымша артықшылығына ие. Ол сондай-ақ омырау сүтін өндіруді жеңілдету, етеккір ауруымен құресу және босанғаннан кейін ауырсынуды жеңілдету үшін қолданылуы мүмкін. TENS машиналары жүкті әйелдер үшін қауіпсіз және тиімді екені медициналық дәлелденген, сондықтан оларды босану кезінде ауырсынуды басудың басқа әдістерімен, мысалы, индукциялық босанумен біріктіруге болады.

Құрылғы портативті және пайдалануда оңай, тіпті оны пайдалануға серіктесіңіз де қатыса алады. Бұл бүгінгі күні белгілі босану ауырсынуын жеңілдетудің ең заманауи тәсілі.

Босанғаннан кейін де ол өзінің өзектілігін жоғалтпайды, өйткені ол босанғаннан кейінгі бірқалыпты қалпына келтіруді қамтамасыз етеді.

7. Босанғаннан кейін шайы бар термос немесе тауық сорпасы бар термос
8. Атмосфера жасау үшін қауіпсіз шамдар немесе шамдары бар гирлянда
9. Өзінізге су мен жеңіл тағамдар
10. Мицеллярлық су спрейі
11. Толғақ кезінде арқаға қоюға арналған қауіпсіз жылыту тәсемі

12. Компресстерге арналған шүберек
Босанғаннан кейін қажет болуы мүмкін

1. Салқынданту компресстері

- Салқын компресстер көз жасы мен ауырсынумен байланысты ісінуді азайтуға көмектеседі. Кейбір жағдайларда, тіпті тітіркенусіз немесе абразиясыз еріннің ісіну мүмкін. Бұл жүктілік кезінде және босанғаннан кейінгі кезеңде жиі кездесетін артық сұйықтыққа байланысты қалыпты болуы мүмкін.
- Мұз-бұл ісінуді соншалықты азайта алмайды, бірақ ол көз жасына, тігістерге және көгерулерге байланысты ісінуді азайтады.
- Кейбір босану орталықтары алдын-ала оралған сұық компресстерді ұсынады. Олар мұздатқышты қажет етпейді және екіге бүктелген кезде белсендеріледі.

2. Padsicles

- Padsicles- бұл перинэяны тыныштандырудың қарапайым тәсілі және оны жасау оңай.
- Сізге тек үш нәрсе қажет: таба алғаныңызша ең үлкен тәсемдер (әдетте тұнгі тәсемдер), су және үлкен Ziploc сөмкесі. Жастықшаларды ашиңыз, оларды аздап сумен сулаңыз, Ziploc пакетіне салып, мұздатқышқа салыңыз.
- Ауырсынуды және ісінуді жеңілдету үшін Pasicles-ке қосуға болатын басқа да заттар бар, мысалы, алоэ. Дегенмен, босанғаннан кейінгі кішкентай ғажайыптар туралы ойланбастан бұрын, клиенттеріңізben олардың қалауы туралы сөйлескеніңізге көз жеткізіңіз.
- WitchHazel - геморройдағы ыңғайсыздықты жеңілдетеді, сонымен қатар тыныштандыратын әсерге ие және босанғаннан кейінгі ісіктерге, тігістерге, перинэяның жыртылуына көмекші әсер етеді.

3. Ваннаға отыруға арналған эпсом тұздары (магний немесе эпсом тұздары)

- Стиң ванналары дененің табиғи сауығу процесіне көмектеседі, геморройды тыныштандырады және жаңа туған анаға демалуға мүмкіндік береді.
- Сізге тек Эпсом тұздарын жылы суға қосу керек - егер клиент дәстүрлі ваннаны (дәретханаға сыйатын шағын ванна) пайдаланғысы келсе, $\frac{1}{2}$ кесе немесе ванна пайдаланғысы келсе, шамамен 3-4 есе
- Сіздің клиент ваннада 20 минут отырғанда, ол сіздің қамқор қолыңызда баласының қауіпсіз екеніне сенімді болады.
- Төсектердегі сияқты, ваннаға қосуға болатын басқа ингредиенттер бар, бірақ клиенттеріңізден олардың жеке қалаулары туралы сұраңыз.

4. Peri бөтелкесін қолданыңыз

- Босанғаннан кейінгі кезеңде көптеген перзентханаларда ұсынылатын пери бөтелке (шағын бөтелке сквирт) өте пайдалы болуы мүмкін. Зәр шығару немесе дәрет шығарудан кейін жууды сақтықпен жасау керек
- Доула ретінде сіз өз клиенттеріңізге бір бөтелке пери алушыруды ұмытпаңыз
- Кейбіреулерге босанғаннан кейінгі кезеңде зәр шығару қынға соғады. Жылы сұы бар бөтелкені пайдалану кейбір адамдарға қуығын жақсы босатуға көмектеседі, бұл олардың босаңсуын тудырады.

МА!МА! ҚОСЫМШАСЫН ЖҮКТЕП АЛЫҢЫЗ

Жүктілік пен ана болу туралы сенімді нұсқаулық. Біз бұл курсты сіздің өміріңіздегі ең маңызды саяхатқа қажетті білім, қолдау және сенімділік беру үшін жасадық.



@mama_online.kz

+7 707 634 9675

