

ЧЕК-ЛИСТ ПО ПОДГОТОВКЕ КОМНАТЫ К НОВОРОЖДЁННОМУ(0-6 МЕСЯЦЕВ)

◆ Температура и влажность:

- ✓ Оптимальная температура — 20–22 °С, а влажность — 50–60%. Используйте увлажнитель воздуха, особенно в отопительный сезон.
- ✓ Установите термометр и гигрометр для контроля микроклимата.

◆ Место для сна:

- ✓ Выберите кроватку с ровным твёрдым матрасом без подушек и мягких бортиков.
- ✓ Постелите чистую хлопковую простыню.
- ✓ Не кладите в кроватку игрушки — это увеличивает риск СВДС.

◆ Безопасность пространства:

- ✓ Уберите мелкие и острые предметы в зоне досягаемости малыша.
- ✓ Защитите углы мебели мягкими накладками.
- ✓ Организуйте удобное место для переодевания с бортиками.

◆ Освещение и акустика:

- ✓ Установите мягкий ночник для ночных кормлений.
- ✓ Следите за уровнем шума — избегайте громких звуков или резких перепадов.

◆ Дополнительно для мамы:

- ✓ Обустройте удобное кресло для кормления с подушкой.
- ✓ Держите под рукой бутылочку с водой, салфетки и лёгкий перекус для себя.



Lista de verificare: Pregătirea camerei pentru nou-născut

◆ **Temperatura și umiditatea:**

✓ Temperatura optimă — 20–22 °C, iar umiditatea — 50–60%.
Folosiți un umidificator de aer, mai ales în sezonul rece.

✓ Instalați un termometru și un higrometru pentru a controla microclimatul.

◆ **Loc pentru somn:**

✓ Alegeți un pătuț cu o saltea fermă, fără perne și apărători moi.

✓ Așterneți un cearșaf curat din bumbac.

✓ Nu puneți jucării în pătuț — acest lucru crește riscul de SIDS (sindromul morții subite la sugari).

◆ **Siguranța spațiului:**

✓ Îndepărtați obiectele mici și ascuțite din zona la care poate ajunge bebelușul.

✓ Protejați colțurile mobilei cu protecții moi.

✓ Organizați un loc comod pentru schimbarea scutece, cu apărători laterale.

◆ **Iluminare și acustică:**

✓ Instalați o lampă de veghe pentru hrănirile nocturne.

✓ Supravegheați nivelul zgomotului — evitați sunetele puternice sau schimbările bruște de zgomot.

◆ **Suplimentar pentru mamă:**

✓ Amenajați un fotoliu confortabil pentru alăptare sau hrănire.

✓ Țineți la îndemână o sticlă cu apă, șervețele și o gustare ușoară pentru dvs.



TIMMY