

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

### ◆ Температура и влажность:

- ✓ Оптимальная температура — 20–22 °C, 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:

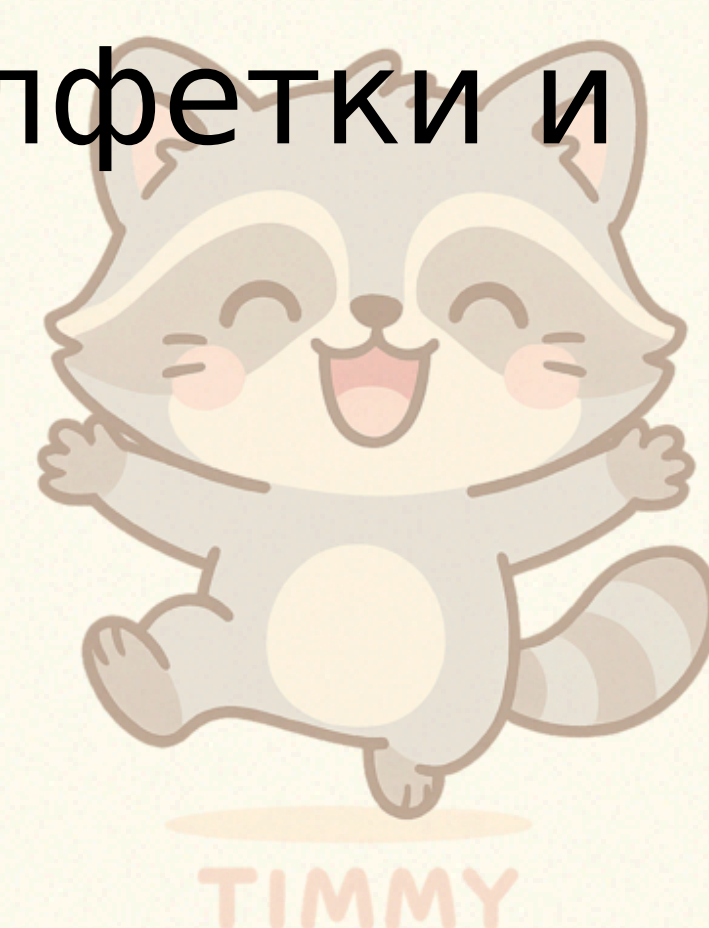
- ✓ Уберите мелкие и острые предметы в зоне досягаемости малыша.
- ✓ Защитите углы мебели мягкими накладками.
- ✓ Организуйте удобное место для переодевания с бортиками.

### ◆ 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.



TIMMY