Айнур Балтабаева

ПОКУПКИ ДЛЯ МАЛЫША

От рождения до горшка



Айнур Балтабаева

Покупки для малыша

«Автор»
2026

Балтабаева А.

Покупки для малыша / А. Балтабаева — «Автор», 2026

Эта книга – гайд по покупкам, связанным с рождением младенца, для тех, кто впервые становится родителем. Автор делится личным опытом материнства с целью помочь молодым родителям сэкономить силы, время и сберечь бюджет, рассказывает, какие вещи и приспособления оказываются полезными в повседневном быту, а от каких можно отказаться. Руководство поможет сориентироваться в детских товарах и организовать быт с малышом.

© Балтабаева А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Личная история беременности 5
Глава 2. Роддом и выписка 8
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Айнур Балтабаева
Покупки для малыша

Глава 1. Личная история беременности

Беременность для меня в возрасте за тридцать была радостной и долгожданной новостью. И скоро для меня стало понятно, почему наши предки не откладывали замужество девушек в долгий ящик, как это часто случается в нашей современности. Вопрос о здоровье никогда не был так важен для меня.

Хотя я планировала ребенка, я не увлекалась медицинскими знаниями, а некоторые вещи не зависели от меня: события, связанные с окружающими людьми, работой. Раньше я упоминала, что занималась карьерой, но забеременев и услышав, что некоторые женщины бросают работу ради спокойной беременности, мне захотелось поступить так же, но неожиданно меня отговорил мой гинеколог, обосновывая тогдашней суммой социальных выплат.

Говоря о стрессовых буднях, должна сказать, что для меня они были одним из факторов наступления беременности. Конечно, переживая привычный для меня уровень стресса, с которым как мне казалось я справляюсь как все люди, я не знала, что организм может дать сбой, что могут потребоваться гормональные препараты, чтобы вернуть свои органы в норму. Открытием для меня было и то, что не случившаяся беременность тоже оставляет следы.

В общем, я все больше убедилась, что вся жизнь человека — это система и обсуждение и наблюдение ее отдельных сфер по отдельности не имеет большого смысла.

И выйдя замуж, я поняла, что отсутствие полового воспитания — это огромный пробел у поколения взрослых, мечтающих о родительстве. Если тема зачатия и вынашивания (гестация) ребенка не волновала меня до момента замужества, то что уж говорить о мужчинах, которые не уверены, хотят ли они заводить семью. Я была рада узнать, что некоторые современные подростки, по своей инициативе или их родителей, получающие дополнительное образование на курсах личностного развития, изучают вопросы работы половой системы и соответствующего поведения. Эти знания нужны не только им самим, но пригодятся во время вынашивания и в уходе за детьми в будущем.

О беременности не принято объявлять на ранних сроках, чтобы будущей маме было спокойнее. На вопрос, каково это и насколько тяжело, я бы ответила, что трудно только физически, включая ограничения в еде, движениях, хобби, участившиеся походы по нужде. Внутри было приятное волнение и любопытство, вместе с тем — умиротворенность и удовлетворенность. А главное не было чувство одиночества – новый любимый человечек был всегда рядом, в животике, и нам вдвоем было нескучно. Неправильно думать, что я была одинока до беременности – я жила с мужем, с которым общалась каждый день. Просто это было более сильное ощущение – общения с ребенком. Вместе с тем, с увеличением срока мне словно открывались сокровенные тайны мироздания, росла моя ответственность. А на последних месяцах увеличилось волнение, оно перерастало в тревогу при мыслях о родах и нетерпение – давала знать усталость носить живот, недосып, когда малыш в животе толкается ночью, и очень хотелось поменять позу сна – беременные не спят на спине.

Бегая на работе по офису с животом, я мечтала быстрее выйти в декретный отпуск, чтобы расслабиться и посвятить себя подготовке к встрече с ребенком. Я так и сделала: стала посещать аквааэробику для беременных, школу для будущих мам, гуляла каждый день. Я видела других беременных, в основном впервые родящих, и подготовка вселяла в меня уверенность в благополучных родах. Меня окружали хорошие специалисты, которым я благодарна. Еще я заходила в чаты беременных, чтобы развеять скуку, но и в чате не всегда были позитивные

новости. Вообще, я перестала читать новости во время беременности, чтобы не расстраиваться лишний раз. Впрочем, мой супруг не привык оставлять меня без порции душераздирающих новостей.

Мой день на последних месяцах был сонный – я любила отдохнуть поспать днем, не любила готовить, стоя у плиты, потому что там было жарко, а я беременная и без того сильно потела, часто принимала душ. Нельзя не сказать про сентиментальность и чувствительность беременных. Меня могла вывести из равновесия трогательная надпись на фото в социальных сетях. А если я поссорилась с кем-то, то ревела вперемежку с дыхательными упражнениями, чтобы ребенку поступал воздух. Тогда полюбила комедийные сериалы.

Хочется поделиться тем, что расхожие признаки беременности не всегда работают и нужно брать во внимание только проверенную информацию, учитывая, какой объем знаний придется изучить. Например, на солененькое не всех беременных тянет, а по форме живота пол ребенка не определяется. Мне хотелось свежих овощей, особенно томатов, возможно из-за фолиевой кислоты, которую я и без того принимала в капсулах. Из экзотических вкусов ничего не хотелось, кроме летних фруктов в несезон. Вкусы действительно могут измениться и могут оказаться по нраву новые сочетания.

В женской консультации, как и всем беременным, я посетила психолога пару раз, он мне помог определить свое отношение к родам и изменить его на более позитивное, праздничное.

Я всегда была против всяких примет, связанных с беременностью, но и не хотела испытывать вину, если что-то пойдет не так. Поэтому я их соблюдала: например, я не вязала, несмотря на небольшое желание, и не покупала некоторые вещи для ребенка до момента, когда нужно собирать сумку в роддом. В роддоме я пожалела об этом, казалось бы, разумном решении, потому что дом не был готов к появлению ребенка раньше срока, из-за чего мужу пришлось покупать без моего участия кроватку и что-то еще.

Платные роды оправдали ожидания и были очень кстати в моем случае. Потому что врач был со мной на связи, когда у меня стали отходить воды, и при поступлении в роддом мы ждали конкретного врача, знакомого с моей историей.

Некоторые незамужние женщины рожают «для себя». Если бы меня спросили мои свободные сверстницы, стоит ли им задуматься о ребенке, не имея мужа, я бы ответила, что маме понадобится поддержка в виде других родственников, нянь, и если она готова к тому, что придется обеспечивать и воспитывать ребенка одной, не чувствуя необходимости в поиске партнера, то да. Никакое чувство не сравнится с любовью матери к малышу. Поиск партнера с малышом может не очень хорошо отразиться на эмоциональном фоне как матери, так и ребенка. Ребенку придется привыкать к человеку, который тоже должен будет привыкать к ребенку. Это не значит, что появление ребенка поставит крест на создании новой семьи в будущем. Мы сами творцы своей судьбы, в каком бы обществе нам ни приходилось оказаться и пересекаться с людьми разных убеждений.

Другие женщины вместе с партнером планируют ребенка. Невозможно понять, насколько ты готов к появлению нового человека в твоей жизни, пока это не произошло, но инстинкты сильнее и потому в любом возрасте и положении скорее всего морально вы сможете осилить это событие и приложите все усилия, чтобы родить и ухаживать за ним, чтобы он рос здоровым и счастливым. Но принимая такое решение с партнером, нужно задуматься о том, готов ли к этому ваш союз. Мужчинам не трудно пообещать будущей матери, что он всегда будет готов подставить свое плечо, поддержать и помочь, создать комфортные условия жизни. Особенно это легко тем, кто не проходил этап жизни с новорожденным.

В начале совместной жизни, в медовый месяц, будущее кажется романтичным, а любовь способной покрыть все слабости партнера, которые выявятся в критической ситуации, в том числе настоящее отношение к людям, доброту, воспитание, полученной в детстве и заложенное

в модель семьи, представления о справедливости, ответственности и своей роли, ценности и жизненные приоритеты.

И если сейчас кажется, что «матч» идеальный, то потом окажется, что вас задевает, что партнер готов вам соврать ради своего спортивного увлечения, а для него это норма поведения, потому что он представляет брак как игру, а выражение «в любви и войне все средства хороши» принимает слишком буквально. Да и вообще, может оказаться, что «мужская логика» недалеко ушла от «женской логики», если о них вести речь.

Допустим, партнера вы знаете как свои пять пальцев и у вас общие взгляды буквально на все, вас ожидает только согласие и мир, вам нужно спросить себя, каковы причины, по которым вы планируете завести ребенка именно сейчас. Возможно, это социальное давление, когда родственники уже «пошли за четвертым» или что «брак станет крепче, веселее», или хотите обрести «новый смысл».

Бывает, что пара не торопится, но зачатие произошло и они принимают эту неожиданную ситуацию. Считаю, что судьба сама определила лучший момент.

Во время подготовки к беременности часто обращают внимание на подготовку к ребенку, а не к самому периоду вынашивания.

Помимо стандартных компонентов подготовки: чекапа здоровья партнеров с пролечиванием зубов и всего остального, витаминов, правильной физической активности и питания, посещения психолога и генетика, я советую рассмотреть такие вопросы:

— Как изменится ваш быт? Стоит ли сделать перестановку?

Беременные вынуждены соблюдать много «не»: они не поднимают тяжести, не тянутся руками вверх, не наклоняются к полу, не спят на спине, стараются не переживать, не перегреваются.

Поэтому подумайте, что вы собираетесь делать по дому, а что нет. Сможете ли вы закупать продукты и стоять у плиты, особенно во время токсикоза.

— Стоит ли рассмотреть переезд, покупку машины, смену работы или маршрута? Придется ли вам стоять на остановке и заходить с толпой в автобус?

— Какая обстановка на работе? Или может быть вы планируете провести беременность без работы, в путешествиях или дома? Хотите ли вы находиться в окружении близких? От кого вы сможете ожидать помощи, если случатся непредвиденные обстоятельства, придется уехать или понадобится уход?

— В конце концов, есть ли у вас финансовые накопления? Финансовая подушка нужна на всякий случай, куда относится платная врачебная помощь и диагностика.

Возможно, что вы планировали где-то побывать и не хотите экспериментировать с путешествиями с малышом.

В общем, если вы планируете появление ребенка, то будьте готовы учиться и открыть столько нового о жизни, проходившего мимо вас, что меняет ваши убеждения и показывает ваши собственные грани души. И если объективно ничего не изменится, то по крайней мере вы почувствуете это. Организм перестроится и станет работать на новые цели. Изменится и стиль жизни, приоритеты, общение.

Глава 2. Роддом и выписка

Во время беременности меня, как большинство женщин, больше всего заботило состояние ребенка и протекание беременности. Меня волновал день родов, я готовилась к нему, посещала курсы. Я не слишком беспокоилась о том, как мне придется ухаживать за ребенком после его появления на свет, а тем более сколько всего мне нужно будет для него купить.

Войдя в девятый месяц беременности, я выбрала роддом, врача и палату с условием пребывания партнера по договору и ни разу не пожалела об этом.

Несмотря на то, что я планировала роды в платном отделении, мне пришлось побывать в общих палатах до родов и после рождения малыша, потому что рождение произошло раньше срока и не совсем так, как я себе представляла.

После того, как врачи определили меня ждать начала родов из-за отхождения вод, я пребывала в дородовой палате с 4 девушками и ждала схваток. Понятно, что для партнера просто не было места в палате и он мог прийти только на сами роды. Это в порядке вещей. Если бы схватки начались дома, то наверняка партнер бы мне помог, но в тот момент мне это и не было нужно.

После родоразрешения в моей отдельной палате уже находился партнер и помогал мне ухаживать за новорожденным младенцем.

Плюсом платных родов было и то, что я была с врачом на связи и приехала я в определенную договором больницу. В моем случае это было очень кстати.

Вместе с тем, мои знакомые роженицы выбирали обычные роды и также не жалели об этом.

Сумку в роддом я собрала большую, а вернее несколько прозрачных разных размеров, с запасом всего что могло пригодиться, а пригодилось немного. Основное это: пеленки тканевые и одноразовые, одежда для малыша, одежда для мамы, средства ухода для младенца (крем, детское мыло, салфетки, подгузники), гигиенические средства для мамы (мыло, полотенце, прокладки, влажная туалетная бумага), документы и телефон с зарядным устройством. Бывают готовые наборы и сумки в роддом, в которых есть базовые необходимые вещи. Также удобно использовать дорожные наборы гигиенических принадлежностей и портативное биде, которое представляет собой бутылочку с лейкой.

К туалету новорожденного, кроме подмывания при каждой смене подгузника, относится ежедневное протирание глаз ватным диском, смоченным чистой водой. Пуповину также содержат в чистоте и обрабатывают до тех пор, пока не отвалится, что происходит в первые недели.

После родов мне с новорожденным пришлось побывать в детской больнице. Там понадобилось кроме того, что было в роддоме, дополнительное белье для мамы, накладки для груди, молокоотсос, посуда, тапочки, бутылочка для кормления, лактационные вкладыши. Молокоотсос и накладки требовались из-за того, что поначалу малышу трудно было сосать и ему давали смесь.

Бутылочки для кормления могут быть пластиковыми или стеклянными. Стеклянные считаются более экологичными, их легко стерилизовать, а пластиковые легче и не бьются. При выборе нужно обратить внимание на соответствие малышу объема, потока соски, наличие антиколикового клапана и удобство сборки. Обычно подобные товары имеют инструкцию от производителя, в которой указывается срок использования. Будьте готовы менять бутылочку каждые 2-3 месяца, как и пустышки, прорезыватели, щетки малыша.

Кстати, если планируется кормление грудью, закупать **молочную смесь** заранее необязательно, в его выборе скорее всего помогут врачи. Нам больше всех понравилась смесь на основе козьего молока, поскольку ребенок ее пил хорошо и она, как мне показалась, легче переваривалась в животике.

Если планируется кормление смесью, то неплохо позаботиться о том, как она будет готовиться для малыша – как нагревать воду, поддерживать температуру около 37 градусов, дезинфицировать посуду и т.п. Большое удобство представляют машины для приготовления смеси, но и без нее обойтись возможно.

Я кормила ребенка из бутылочки, которую мыла в горячей воде с помощью гипоаллергенного геля для посуды, обдавала соски и бутылки кипятком, если это предусматривалось инструкцией. Также поступала с прорезывателями на первых порах.

Нужно сказать, что во время беременности я заменила все **чистящие и стиральные средства** на гипоаллергенные с пометкой 0+. Мне нравятся средства без аромата, поскольку они не перебивают естественные запахи и не привлекают внимание, ведь младенцы тонко чувствуют и узнают запахи.

Будние дни теперь будут сопровождаться стиркой, поэтому важно иметь место для **сушки** детского белья, будь то полотенцесушитель или сушильная машина.

Можно приобрести **подогреватель** бутылочек, с которым удобно ходить на прогулки, и **термосумку**, которая помогает в дороге поддерживать температуру, поскольку молоко или молочная смесь должны храниться в холодильнике и не выдерживают перепады температур и повторное размораживание.

Для выписки из роддома принято покупать для малыша новое белье и конверт по сезону. Обычно в комплект уже входят ползунки, распашонка, шапочка, царапки и конверт-одеяльце. В роддом детские вещи должны быть постираны и желательно проглажены, а после выписки гладить необязательно.

Если планируете перевозить ребенка в автомобиле, то необходимо иметь **детскую автолюльку** для новорожденного с возможностью положить его полулежа с круглой спиной, пока он не может сидеть. Она обычно пристегивается на заднее кресло автомобиля на ремни. Кстати, в автолюльке можно переносить ребенка, а также некоторые люльки колясок отстегиваются и становятся переносками.

Автолюлька для малышей от 0 до 12 месяцев обычно имеет в комплекте мягкий вкладыш для новорожденных, под который можно дополнительно подложить полувалик для придания формы для лежания.

Если планируется перевозить ребенка в **коляске**, позаботьтесь о тепле в соответствии с сезоном: коляски для малышей бывают летние и зимние, более и менее открытые, на разные возрасты. У зимних колясок люлька более закрытая и утепленная, коляска тяжелее и колеса меньше скользят. Козырек коляски практичнее выбирать глубокий, потому что он лучше защищает от солнца, ведь новорожденные в большинстве времени спят, в том числе засыпают во время прогулок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.