

## Харчування

Найкращим для новонародженого є материнське молоко, з ним він завжди отримує здорове та відповідне віку харчування.

**Якщо Ви годуєте грудьми**, то Вам не можна вживати алкоголь, наркотики та слід утриматися від куріння, оскільки це може завдати великої шкоди Вашій дитині. При прийомі медикаментів, будь ласка, проконсультуйтеся у свого лікаря.

Якщо Ви **не годуєте** свою дитину грудьми, то Вам знадобляться:

- 6-8 дитячих пляшечок для молока (0-6 місяців) та відповідні соски
- Відповідно до віку молочна суміш (Pre)
- 1 дитяча пляшечув для чаю
- чай із фенхелем (заварувальний пакетик без додавання цукру)
- щітка для миття пляшок

## В дорозі

- дитячий візок або бебі-слінг
- дитяче покривало або коверт для немовляти для дитячого візка
- за необхідності пеленальна сумка
- при необхідності люлька для автомобіля

Вживаний одяг та вживані предмети обстановки Ви можете недорого придбати у магазинах Second Hand, на блошиних ринках або в інтернеті. Новим повинен бути тільки матрац.

Дитячу білизну Ви можете прати разом із білизною інших членів сім'ї звичайним пральним порошком без кондиціонера.



## Одяг

- 4-6 боді, розмір 50/56 з коротким та довгим рукавом
- 4-6 верхніх предметів одягу (футболки з довгим рукавом, легкі пуловери) та штани чи повзунки, розмір 50/56
- 6 пар шкарпеток, взимку 1-2 пари колготок
- курточка, шапочка, рукавички, комбінезон (залежно від пори року)
- 2 дитячі спальні мішки, розмір 50/56

## Догляд за немовлям

- 6-8 марлевих пелюшок як слинявчики
- підгузки (2-5 кг)
- нейтральний миючий лосьйон без ароматизаторів
- дитяча олія
- губки для миття вдома
- вологі серветки для прогулянок
- 2 дитячі купальні рушники з капюшоном
- 1 термометр для ванни
- 1 медичний термометр з гнучким наконечником
- 1 дитяча щітка
- 1 дитячі ножиці для нігтів
- при необхідності спеціальний захисний крем для обличчя взимку або дитячий крем від сонця (макс. сонцезахисний фактор 30)
- крем, що захищає від ран, для сідниць

## Предмети обстановки

- кімнатний візок, колиска або дитяче ліжечко з новим матрацом
- пеленальний столик або м'який пеленальний матрацик, що миється
- відро для підгузників с кришкою
- ванночка для купання дитини
- при необхідності обігрівач для місця сповивання

## Рекомендації для сну

- температура приміщення: 16-18 градусів
- без бордюрів для дитячого ліжечка
- без балдахіну
- без подушки
- спальний мішок замість покривала
- тільки на спині
- у спальні батьків у своєму ліжечку



**Impressum:**  
Koordinierungsstelle  
Frühe Hilfen im Kreis Heinsberg  
Telefon: 02452/ 13-5147  
www.fhkhs.de