Το σπίτι & η πρώτη φροντίδα

Σημειώνω όσα έχω ήδη ετοιμάσει. Αγοράζω όσα πραγματικά χρειάζομαι.

Πριν από τις αγορές

- ☐ Παιδίατρος και επαγγελματίας υποστήριξης θηλασμού.
- ☐ Προγεννητικά μαθήματα και ομάδα υποστήριξης.
- ☐ Βοήθεια στο σπίτι και έτοιμα γεύματα στην κατάψυξη, σε μερίδες με ημερομηνία.
- ☐ Λίστα αγορών που ανανεώνεται ανάλογα με τις ανάγκες.

Ο χώρος ύπνου

- ☐ Κούνια/λίκνο ή καλαθούνα κατάλληλη για ύπνο σε σταθερή τροχήλατη βάση με φρένα.
- ☐ Σταθερό, επίπεδο στρώμα που εφαρμόζει ακριβώς.
- ☐ 3 εφαρμοστά βαμβακερά σεντόνια, ανάλογα με την εποχή.
- ☐ Προαιρετικά 1–2 υπνόσακοι σωστού μεγέθους/εποχής, χωρίς βάρος.

Η πρώτη ντουλάπα

- ☐ 3 κορμάκια + 4 φορμάκια: μικρή αρχική βάση με συχνό πλύσιμο. Προσθέτουμε αν χρειάζεται.
- ☐ Μαλακά, κατά προτίμηση βαμβακερά ρούχα, με εύκολη αλλαγή πάνας και σωστή εφαρμογή.
- ☐ Πανάκια ρεψίματος, 3 πάνες αγκαλιάς, 3 πανάκια αλλαγής.
- ☐ 1–2 κουβέρτες για αγκαλιά/μεταφορά, όχι χαλαρές στον χώρο ύπνου.

Αλλαγή πάνας

- ☐ Πάνες και πλενόμενη επιφάνεια αλλαγής.
- ☐ Βαμβάκι, θερμός με χλιαρό νερό ή μωρομάντιλα χωρίς άρωμα/οινόπνευμα.
- ☐ Κρέμα φραγμού όταν χρειάζεται.
- ☐ Προαιρετικό ασπρόμαυρο μόμπιλο: σταθερό, εκτός πρόσβασης, χωρίς προσιτά κορδόνια.

Για κάθε ύπνο: ανάσκελα, σε δική του άδεια επιφάνεια ύπνου, στο δωμάτιό μας τουλάχιστον για 6 μήνες. Χωρίς μαξιλάρια, πάντες, φωλιές ή χαλαρά σκεπάσματα. Δεν αγοράζουμε υπνόσακο μεγαλύτερου μεγέθους.

Μπάνιο, φροντίδα & τάισμα

Σημειώνω όσα έχω ήδη ετοιμάσει. Αγοράζω όσα πραγματικά χρειάζομαι.

Για το μπάνιο

- ☐ Μπανιερίτσα, 2 μαλακές πετσέτες και 2 πανάκια πλυσίματος.
- ☐ Ήπιο καθαριστικό χωρίς άρωμα, εφόσον χρειάζεται.
- ☐ Μαλακή βούρτσα, βρεφικός νυχοκόπτης ή λίμα.
- ☐ Μπουρνουζάκια προαιρετικά αντί για επιπλέον πετσέτες.

Πρώτη φροντίδα

- ☐ Ψηφιακό θερμόμετρο και αμπούλες φυσιολογικού ορού.
- ☐ Ρινικός αναρροφητήρας προαιρετικά, με οδηγίες.
- ☐ Ειδικό υποαλλεργικό βρεφικό απορρυπαντικό ρούχων, κατά προτίμηση χωρίς άρωμα.
- ☐ Αντιμικροβιακές κρέμες/σπρέι μόνο με ιατρική οδηγία.

Αν θηλάσουμε

- ☐ 2–3 άνετα σουτιέν και επιθέματα στήθους, αν χρειάζονται.
- ☐ Νερό και μαξιλάρια στήριξης για τη μαμά, εκτός βρεφικού κρεβατιού.
- ☐ Σταθερή καρέκλα θηλασμού με μπράτσα και άνετη έγερση, μόνο όσο είμαστε ξύπνιοι.
- ☐ Μάρσιπος προαιρετικά: σωστή εφαρμογή και ελεύθερο πρόσωπο. Βγάζουμε το μωρό για το τάισμα.

Για το μπιμπερό

- ☐ Ενδεικτικά 4 μπιμπερό 120 ml και 4 θηλές κατάλληλης ροής.
- ☐ Βούρτσα καθαρισμού, σύστημα αποστείρωσης και λαβίδα.
- ☐ Για φόρμουλα: κατάλληλο βρεφικό γάλα και εξατομικευμένες οδηγίες παρασκευής.
- ☐ Το φίλτρο/η κανάτα νερού δεν αποτελεί μέθοδο αποστείρωσης.

Ξεκινάμε με υποστήριξη του θηλασμού. Αν δεν μας εξυπηρετεί, σχεδιάζουμε σταδιακά τη μετάβαση στο μπιμπερό με καθοδήγηση. Για φόρμουλα σε σκόνη απαιτείται ασφαλής παρασκευή: το NHS συστήνει νερό τουλάχιστον 70°C κατά την ανάμειξη και ψύξη πριν το τάισμα.

Η βαλίτσα του μαιευτηρίου

Σημειώνω όσα έχω ήδη ετοιμάσει. Αγοράζω όσα πραγματικά χρειάζομαι.

Για τη μαμά

- ☐ 2 πιτζάμες, χαλαρά ρούχα επιστροφής και παντόφλες.
- ☐ 2 ζευγάρια κάλτσες και 2 σουτιέν θηλασμού.
- ☐ Αρκετά εσώρουχα (ενδεικτικά 5–6) και σερβιέτες λοχείας.
- ☐ Οδοντόβουρτσα/οδοντόκρεμα, βούρτσα μαλλιών, αφρόλουτρο, σαμπουάν/conditioner και αποσμητικό. Προτιμάμε ήπια αρώματα ή άοσμα.

Έγγραφα & προσωπικά είδη

- ☐ Ταυτότητα, έγγραφα και εξετάσεις που ζητά το μαιευτήριο.
- ☐ Προσωπική αγωγή και ενημέρωση της ομάδας για αυτήν.
- ☐ Κινητό, φορτιστής, ακουστικά και αγαπημένη μουσική.
- ☐ Μαξιλάρι, βιβλίο/ημερολόγιο, ρολόι και λάδι μασάζ προαιρετικά.

Σνακ & συνοδός

- ☐ Νερό και σνακ, μόνο όπως επιτρέπει η ομάδα τοκετού.
- ☐ Επιλογές για συζήτηση: μπάρες, αποξηραμένα φρούτα, μέλι σε μερίδες ή γλειφιτζούρια, αποκλειστικά για τη μαμά.
- ☐ Σάντουιτς/σνακ, νερό και προσωπικά είδη του συνοδού.
- ☐ Αν έχετε ετοιμάσει δωράκια γέννησης για τους συγγενείς, μην τα ξεχάσετε!

Για το μωρό & την επιστροφή

- ☐ Κορμάκι, φορμάκι και έξτρα αλλαξιές σύμφωνα με τη διάρκεια παραμονής/παροχές μαιευτηρίου.
- ☐ Πάνες, βαμβάκι/μωρομάντιλα, πανάκι και τσάντα αλλαγής.
- ☐ Κουβέρτα μεταφοράς, σεντονάκι αν ζητηθεί· σκουφάκι εξόδου ανάλογα με τον καιρό, όχι για ύπνο μέσα.
- ☐ Κάθισμα αυτοκινήτου για νεογέννητο, σωστά εγκατεστημένο αντίθετα στη φορά κίνησης.

Ελέγχουμε τη λίστα του μαιευτηρίου πριν κλείσουμε τη βαλίτσα. Οι ποσότητες είναι ενδεικτικές και προσαρμόζονται στη διάρκεια παραμονής, την εποχή και το πόσο συχνά πλένουμε.

Η δική μας προετοιμασία

Παιδίατρος / τηλέφωνο:

Υποστήριξη θηλασμού / τηλέφωνο:

Μαιευτήριο / τηλέφωνο:

Άνθρωπος που θα μας βοηθήσει στο σπίτι:

Πριν αγοράσουμε κάτι επιπλέον

Αποφεύγουμε χάντρες, κορδόνια και μικρά εξαρτήματα που αποσπώνται. Τα καλά στερεωμένα τρουκ και τα προστατευμένα φερμουάρ δεν αποκλείονται συλλήβδην. Το θερμός με χλιαρό νερό μένει κλειστό, εκτός πρόσβασης. Ελέγχουμε τη θερμοκρασία πριν τη χρήση. Για το σαλόνι: καλαθούνα κατάλληλη για ύπνο, σε σταθερή βάση με ροδάκια/φρένα. Τη μετακινούμε χωρίς το μωρό, σύμφωνα με τις οδηγίες. Ετοιμάζουμε μια ήσυχη, άνετη γωνιά που ταιριάζει στην οικογένειά μας.

Τεκμηρίωση & χρήσιμη ανάγνωση

AAP / HealthyChildren · Ασφαλής ύπνος ↗

NHS · Τα απαραίτητα για το νεογέννητο ↗

NHS · Βαλίτσα μαιευτηρίου ↗

NHS · Ασφαλής παρασκευή βρεφικού γάλακτος ↗

NHS · Αποστείρωση εξοπλισμού ↗

NHS · Οφέλη θηλασμού ↗

NHS · Ασφάλεια βρέφους / μάρσιπος ↗

NHS · Σύγκαμα και φροντίδα δέρματος ↗

Έλεγχος πηγών: 29 Οκτωβρίου 2026. Οι ποσότητες αποτελούν πρακτική πρόταση και όχι υποχρεωτική λίστα. Για ειδικές ανάγκες υγείας ακολουθούμε εξατομικευμένες οδηγίες.

Μαζί μεγαλώνοντας... για γονείς και παιδιά