



# Kako se opremiti za dolazak bebe u kontekstu epidemije?



Dom zdravlja  
Novi Sad



# Kako se opremiti za dolazak bebe u kontekstu epidemije?

Priprema za dolazak bebe, važan je i zabavan deo pripreme za staranje o detetu! Dok opremate detetov ormar i prostor briga i svakodnevni život sa bebom postaje opipljiviji.

Međutim, u situacijama epidemije, kada je najvažnija briga o zdravlju, pripremu bi trebalo organizovati tako da maksimalno ispoštujete sve preporučene mere zaštite, a da ipak imate vreme i mogućnost da uživate u razmišljanju o načinima na koje možete da veselo i spremno dočekate svog novog člana porodice.



## Zato vas pozivamo da mislite o sledećem:

- Bebi su u prvim danima potrebne osnovne stvari za negu. Bebi ne znači puno sam prostor, niti igračke, slike na zidu i slično. Za bebu je najznačajnije da ima dostupnost i sigurnost svojih roditelja / staratelja sa kojima postepeno razotkriva svet. Novorođenčad još nisu u potpunosti razvila vid i sluh. Zato je, iz perspektive bebe - soba koja ima bele zidove, krevetac koji je udoban i bezbedan, fotelju ili sličan prostor u kom će se beba udobno smestiti sa svojim roditeljima i tu se maziti, hraniti, uspavljivati, pričati, ili se igrati licem i glasom svojih roditelja - sasvim dovoljna.
- Bebin prostor bi trebalo da bude otvoren, da omogućuje slobodno kretanje (za početak u ležećem položaju, a onda u sedećem, pa puzanjem i na kraju hodom) i bezbedan. Bebine stvari - igračke, knjige, odelo - bi trebalo da budu na dohvat njene ruke. Zato ostavite puno prostora da, kako beba raste i stiče nove veštine, unosite igračke, police, prostir-

ku za igru na podu i slično. Za početak - ništa od toga nije potrebno. Najbolja igračka za novorođenče ste vi - vaše lice, dodir, glas i miris.

- Kako biste obezbedili što kraći boravak u prodavnicama, pokušajte da što više stvari kupite onlajn. To omogućuje da odvojite dosta vremena, razgledate, birate - a da ostanete maksimalno zaštićeni. Ukoliko kupovina online nije moguća, sastavite spisak stvari i raspitajte se o najmanjem mogućem broju prodavnica u kojima to možete nabaviti. Imajte na umu da je u ovom momentu najvažnije zdravlje i bezbednost, a da će prostor, igračke, svoje stvari vrlo brzo i mnogo veštije od vas - birati dete samo!



## Evo podsetnika na stvari koje su vam neophodne:

### Spisak obaveznih stvari kod kuće nakon otpusta:

- 2-3 posteljine (čaršaf, navlaka za pamučno ćebence)
- pokrivač - frotir ili ćebence
- 5-10 švedskih pelena
- 20-30 pamučnih tetra pelena
- pakovanje jednokratnih pelena
- 4-8 pamučnih benkica ili bodića (veličina zavisi od bebe), mi preporučujemo 62 jer se najčešće skupe nakon pranja
- 4-8 zekice – jednodelni kombinezoni ili dvodelni kompletići pantalonica i bluzica
- 2-4 pamučne kapice
- 4 para pamučnih čarapica
- 2 frotirska peškira
- 10 pakovanja pamučnih uložaka za mamu

### Spisak potrebne opreme kod kuće:

- bokal za polivanje
- termometar za sobu
- bebi kašičica za primenu kapi i lekova
- bebi krema za zaštitu kože pelenske regije
- 10 % povidon jod rastvor za čišćenje pupka
- sterilne gazice - 30 komada
- papirni flaster ili sanitetska mrežica (vel 6)
- sterilni fiziološki rastvor u malim ampulama ili malim pakovanjima - 5 komada
- bebi sapun ili kupka
- bebi makazice
- bebi četka za kosu
- bebi toplomer
- Alkohol 100ml za dezinfekciju toplomera, makazica i ostalih stvari

► **Kako se opremiti za dolazak bebe u kontekstu epidemije?**