

Η λίστα για το μωρό σας

Πριν την άφιξη και για τους πρώτους μήνες

Όνομα _____

Ημερομηνία _____

Ποσότητες ενδεικτικές | * Προαιρετική επιλογή

Κουτάκι = το έχω ετοιμάσει

01 Ύπνος και δωμάτιο

Ο χώρος για τις πρώτες νύχτες

- | | |
|--|-----|
| ☐ Κούνια ή λίκνο | 1 |
| ☐ Στρώμα σταθερό και επίπεδο | 1 |
| ☐ Προστατευτικό στρώματος | 1-2 |
| ☐ Σεντόνια με λάστιχο | 2-3 |
| ☐ Υπνόσακος κατάλληλου μεγέθους | 1-2 |
| ☐ Θερμόμετρο δωματίου * | 1 |
| ☐ Φωτάκι νυκτός * | 1 |
| ☐ Ενδοεπικοινωνία * | 1 |

02 Βόλτα και αυτοκίνητο

Ελέγξτε συμβατότητα και διαστάσεις

- | | |
|---|---|
| ☐ Καρότσι | 1 |
| ☐ Κάθισμα αυτοκινήτου για βρέφος | 1 |
| ☐ Βάση συμβατή με το κάθισμα * | 1 |
| ☐ Πορτ μπεμπέ * | 1 |
| ☐ Τσάντα αλλαξιέρας | 1 |
| ☐ Φορητή αλλαξιέρα | 1 |
| ☐ Κάλυμμα βροχής * | 1 |
| ☐ Κουνουπιέρα καροτσιού * | 1 |
| ☐ Μάρσιπος / sling * | 1 |

03 Ρούχα και υφάσματα

Μεγέθη και υφάσματα ανάλογα με την εποχή

- | | |
|--|--------|
| ☐ Κορμάκια | 6-8 |
| ☐ Φορμάκια / πιτζαμάκια | 6-8 |
| ☐ Κάλτσες | 3-4 ζ. |
| ☐ Ζακέτα | 1-2 |
| ☐ Σκουφάκι για τη βόλτα | 1 |
| ☐ Μουσελίνες | 4-6 |
| ☐ Πανάκια ώμου | 4-6 |
| ☐ Κουβέρτα αγκαλιάς | 1-2 |

Στον χώρο ύπνου

Σταθερό, επίπεδο στρώμα. Χωρίς μαξιλάρια, πάντες ή χαλαρά σκεπάσματα στον χώρο ύπνου.

Πηγή NHS Safer sleep

04 Μπάνιο και περιποίηση

Για την καθημερινή φροντίδα

- | | |
|---|-----|
| ☐ Μπανάκι | 1 |
| ☐ Βάση συμβατή με το μπανάκι * | 1 |
| ☐ Θερμόμετρο νερού * | 1 |
| ☐ Πετσέτες με κουκούλα | 2 |
| ☐ Μικρές πετσέτες προσώπου | 3-4 |
| ☐ Βούρτσα / χτένα | 1 |
| ☐ Σετ περιποίησης νυχιών | 1 |
| ☐ Θερμόμετρο σώματος | 1 |

05 Αλλαγή πάνας

Οργανώστε όσα χρησιμοποιείτε συχνά

- | | |
|--|--------|
| ☐ Στρωματάκι αλλαξιέρας | 1 |
| ☐ Καλύμματα αλλαξιέρας | 2 |
| ☐ Πάνες νεογέννητου | 1 πακ. |
| ☐ Υποσέντονα / σελτεδάκια | 2-3 |
| ☐ Βαμβάκι / μωρομάντηλα | 1 πακ. |
| ☐ Κρέμα αλλαγής πάνας | 1 |
| ☐ Θήκη οργάνωσης ειδών * | 1 |
| ☐ Κάδος πάνας * | 1 |

06 Θηλασμός και μπιμπερό

Επιλέξτε ανάλογα με τον τρόπο σίτισης

- | | |
|---|--------|
| ☐ Σουτιέν θηλασμού | 2-3 |
| ☐ Επιθέματα στήθους | 1 πακ. |
| ☐ Μαξιλάρι θηλασμού * | 1 |
| ☐ Θήλαστρο * | 1 |
| ☐ Δοχεία / σακουλάκια γάλακτος * | |
| ☐ Θήκη μεταφοράς γάλακτος * | 1 |
| ☐ Μπιμπερό | 2-4 |
| ☐ Ανταλλακτικές θηλές | 2 |
| ☐ Βούρτσα καθαρισμού μπιμπερό | 1 |
| ☐ Αποστειρωτής | 1 |
| ☐ Λαβίδα μπιμπερό * | 1 |
| ☐ Στεγνωτήριο μπιμπερό * | 1 |
| ☐ Δοσομετρητής γάλακτος * | 1 |
| ☐ Σαλιάρες | 4-6 |

Επιλέξτε όσα ταιριάζουν στις ανάγκες σας. Οι ποσότητες είναι αφετηρία για τον προγραμματισμό σας.

Οι επόμενες αγορές σας

Προαιρετικός εξοπλισμός και επόμενα στάδια

Όνομα _____

Ημερομηνία _____

Ποσότητες ενδεικτικές | * Προαιρετική επιλογή

Κουτάκι = το έχω ετοιμάσει

07 Φαγητό καθώς μεγαλώνει

Για το στάδιο των στερεών τροφών

- | | |
|---|-----|
| ☐ Κάθισμα φαγητού | 1 |
| ☐ Πιάτα / μπολ φαγητού | 2-3 |
| ☐ Κουταλάκια | 2-3 |
| ☐ Σαλιάρες σιλικόνης * | 2 |
| ☐ Ποτηράκι εκμάθησης | 1-2 |
| ☐ Δοχεία αποθήκευσης φαγητού * | 3-4 |
| ☐ Ατμομάγειρας / πολυπαρασκευαστής * | 1 |
| ☐ Θερμός φαγητού * | 1 |

08 Παιχνίδι και καθημερινότητα

Είδη κατάλληλα για την ηλικία του μωρού

- | | |
|--|-----|
| ☐ Γυμναστήριο / χαλάκι παιχνιδιού * | 1 |
| ☐ Κουδουνίστρα * | 1-2 |
| ☐ Μασητικό * | 1-2 |
| ☐ Υφασμάτινο βιβλιαράκι * | 1-2 |
| ☐ Παιχνίδια για την ηλικία του * | |
| ☐ Ρηλάξ για ώρα εγρήγορσης * | 1 |
| ☐ Παρκοκρέβατο * | 1 |

09 Ασφάλεια στο σπίτι

Πριν αρχίσει να εξερευνά τον χώρο

- | | |
|---|--|
| ☐ Ασφάλειες συρταριών / ντουλαπιών | |
| ☐ Πόρτα ασφαλείας | |
| ☐ Προστατευτικά γωνιών | |
| ☐ Συστήματα στερέωσης επίπλων | |
| ☐ Ασφάλειες παραθύρων | |

10 Τα επόμενα βήματα

Όταν είναι έτοιμο για νέες συνήθειες

- | | |
|--|---|
| ☐ Γιογιό | 1 |
| ☐ Παιδικό κάθισμα τουαλέτας * | 1 |
| ☐ Σκαλοπατάκι μπάνιου * | 1 |
| ☐ Παιδική οδοντόβουρτσα | 1 |

11 Επιπλέον επιλογές

Ανάλογα με την καθημερινότητά σας

- | | |
|---|---|
| ☐ Θερμαντήρας μπιμπερό * | 1 |
| ☐ Ποδόσκακος καροτσιού * | 1 |
| ☐ Σκίαστρο καροτσιού * | 1 |
| ☐ Ισοθερμική τσάντα γευμάτων * | 1 |

Πριν ολοκληρώσετε τις αγορές

- | | |
|---|--|
| ☐ Έλεγχσα τις διαστάσεις στρώματος | ☐ Έλεγχσα τη συμβατότητα καθίσματος |
| ☐ Διάλεξα μεγέθη για την εποχή | ☐ Έλεγχσα τι διαθέτω ήδη |

Σημειώσεις και αγορές που μένουν

Προϊόν	Ποσότητα	Κόστος / προτεραιότητα

Προϋπολογισμός _____ €

Επιλέξτε όσα ταιριάζουν στις ανάγκες σας. Οι ποσότητες είναι αφετηρία για τον προγραμματισμό σας.