چک لیست سیسمونی نوزاد ۱۴۰۵

صفحه‌ی ۱: وسایل ضروری قبل از تولد، به تفکیک دسته

سیسمونیک

ضروری قبل از تولد | بعداً تا حدود ۶ ماهگی | اختیاری به سلیقه و نیاز

قلم	تعداد	وضعیت	کی بخریم	یادداشت
وسایل خواب و اتاق				
☐ تخت، تخت کنار مادر یا گهواره	۱	ضروری	ماه ۶ تا ۷	
☐ تشک سفت، کاملاً هم‌اندازه‌ی تخت	۱	ضروری	ماه ۶ تا ۷	
☐ ملحفه‌ی کشی	۲ تا ۳	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ پتو دورپیچ	۲	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ پتوی سبک (برای بیرون از جای خواب)	۱ تا ۲	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
حمل‌ونقل				
☐ صندلی ماشین یا کریر رو به عقب، از بدو تولد	۱	ضروری	ماه ۷ تا ۸؛ نصب قبل از ترخیص	
☐ کالسکه با پشتی کاملاً خوابیده	۱	ضروری	ماه ۶ تا ۷	
☐ ساک لوازم نوزاد	۱	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
تغذیه				
☐ شیشه شیر کوچک	۲	ضروری	ماه ۸	
☐ مایع شیشه‌شور و برس شیشه	۱	ضروری	ماه ۸	
☐ دستمال شیر (آروغ)	۴ تا ۶	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
حمام و بهداشت				
☐ حوله‌ی کلاه‌دار	۲	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ لیف نرم	۱ تا ۲	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ وان نوزاد	۱	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ شامپو سر و بدن مخصوص نوزاد	۱	ضروری	ماه ۸	
☐ کرم پا (زینک)	۱	ضروری	ماه ۸	
☐ پوشک سایز نوزاد (اول کم بخرید)	۱ بسته	ضروری	ماه ۸	
☐ دستمال مرطوب	۲ تا ۳ بسته	ضروری	ماه ۸	
☐ زیرانداز تعویض	۱ تا ۲	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ ناخن‌گیر یا سوهان نوزاد	۱	ضروری	ماه ۸	
☐ شوینده‌ی لباس کودک	۱	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
لباس (سه ماه اول؛ پیشنهاد تجربی)				
☐ بادی یا زیردکمه	۶ تا ۸	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ سرهمی	۴ تا ۶	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ شلوار	۴ تا ۶	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ جوراب	۴ تا ۶ جفت	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ کلاه نخی	۲ تا ۳	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ دستکش	۲ جفت	ضروری	ماه ۷ تا ۸	
☐ لباس بیرون	۱ تا ۲	ضروری	ماه ۸	
☐ ست بیمارستانی	۱	ضروری	ماه ۸	
ایمنی و سلامت				
☐ تب‌سنج	۱	ضروری	ماه ۸	
☐ پوار بینی	۱	ضروری	ماه ۸	
☐ کیف کمک‌های اولیه (بدون دارو)	۱	ضروری	ماه ۸	
ساک بیمارستان				
☐ ساک نوزاد: لباس، کلاه، پتو، پوشک، دستمال، کرم پا	۱	ضروری	هفته‌های آخر بارداری	
☐ ساک مادر: لباس جلوباز، پد زایمان و سینه، دمپایی، شارژر، مدارک	۱	ضروری	هفته‌های آخر بارداری	

تعدادها پیشنهاد تجربی است؛ با فصل تولد و نیاز خانواده تنظیمشان کنید.

چک لیست سیسمونی نوزاد ۱۴۰۵

صفحه‌ی ۲: وسایل «بعداً» و «اختیاری» + زمان‌بندی خرید

سیسمونیک

ضروری قبل از تولد · بعداً تا حدود ۶ ماهگی · اختیاری به سلیقه و نیاز

قلم	تعداد	وضعیت	کی بخریم	یادداشت
وسایل خواب و اتاق				
☐ کمد و دراور (ست تخت)	۱	اختیاری	ماه ۶ تا ۷	
☐ قنداق یا آغوشگیر سوئیسی (هرگز قنداق وزن‌دار)	۱ تا ۲	اختیاری	ماه ۷ تا ۸	
☐ سرویس خواب یا روتختی گاردار (فقط زمان بیداری)	۱ ست	اختیاری	ماه ۶ تا ۷	
☐ پشه‌بند	۱	اختیاری	هر زمان	
☐ چراغ خواب	۱	اختیاری	هر زمان	
☐ فرشینه و پرده‌ی ست	۱ ست	اختیاری	هر زمان	
حمل‌ونقل				
☐ آغوشی ارگونومیک	۱	اختیاری	بعد از تولد	
☐ صندلی ماشین مرحله‌ی بعد	۱	بعداً	وقتی کریر به حد وزن یا قد رسید	
تغذیه				
☐ شیردوش دستی یا برقی	۱	اختیاری	ماه ۸ یا بعد از تولد	
☐ بالشت شیردهی	۱	اختیاری	ماه ۸	
☐ دستگاه استریل شیشه شیر	۱	اختیاری	ماه ۸	
☐ پستانک	۱ تا ۲	اختیاری	بعد از تولد	
☐ صندلی غذا	۱	بعداً	۶ ماهگی	
☐ ظرف و قاشق غذای کمکی	۱ ست	بعداً	۶ ماهگی	
☐ پیش‌بند	۳ تا ۴	بعداً	۶ ماهگی	
حمام و بهداشت				
☐ مینی‌واش (برای جدا شستن لباس نوزاد)	۱	اختیاری	هر زمان	
☐ شانه یا برس نرم	۱	اختیاری	بعد از تولد	
☐ ضدآفتاب کودک	۱	بعداً	بعد از ۶ ماهگی	
ایمنی و سلامت				
☐ پیجر یا دوربین اتاق نوزاد	۱	اختیاری	وقتی نوزاد در اتاق جدا می‌خوابد	
☐ محافظ پریز و قفل کشو	چند عدد	بعداً	حدود ۶ ماهگی	
اسباب‌بازی (۰ تا ۶ ماه)				
☐ تشک بازی	۱	اختیاری	بعد از تولد	
☐ آویز تخت (بیرون از دسترس نوزاد)	۱	اختیاری	هر زمان	
☐ جغجغه	۱ تا ۲	اختیاری	بعد از تولد	
وسایل مادر				
☐ لباس یا سوتین شیردهی	۲ تا ۳	اختیاری	ماه ۸	

کِی بخریم؟ (زمان‌بندی پیشنهادی، نه پزشکی)

ماه ۴ و ۵	تحقیق، بودجه‌بندی و بازدید حضوری
ماه ۶ و ۷	اقلام بزرگ: تخت و کمد، کالسکه، صندلی ماشین
ماه ۷ و ۸	لباس، حمام، تغذیه و ساک
ماه ۸ به بعد	ساک بیمارستان آماده؛ صندلی ماشین نصب و تمرین‌شده
بعد از تولد	صندلی غذا، اسباب‌بازی بیشتر، وسایل ۶ ماهگی

خواب ایمن نوزاد

در جای خواب نوزاد فقط تشک سفت و ملحفه‌ی کشی بماند؛ بدون بالش، پتوی شل، عروسک و محافظ دورتخت (بامپر). سرویس خواب و گارد برای زمان بیداری است.

بر اساس توصیه‌های آکادمی اطفال آمریکا (AAP). در موارد پزشکی با پزشک کودکان مشورت کنید.

یادداشت‌های من