

مجله آنلاین

مانینیا

maninia.com

چک لیست جامع سیستمونی

۲. بهداشت و حمام



- ☐ پوشک سایز ۱:۲ بسته (تست حساسیت)
- ☐ پماد سوختگی (زینک اکساید)
- ☐ شامپو سر و بدن (بدون سولفات)
- ☐ وان حمام (ساده پلاستیکی)
- ☐ حوله کلاه دار: ۲ عدد
- ☐ ناخن گیر نوزاد
- ☐ دستمال مرطوب: ۲-۳ بسته
- ☐ کرم و لوسیون نوزاد

۱. لباس نوزاد (۰ تا ۳ ماه)



- ☐ بادی زیر دکمه: ۵-۷ عدد
(یقه دکمه دار، گرم نگه داشتن پهلوی)
- ☐ شلوار نخی: ۴-۶ عدد (کمر کش نرم)
- ☐ سرهمی نخی: ۳-۵ عدد (بدون جوراب)
- ☐ کلاه نخی: ۲ عدد
- ☐ جوراب: ۳ جفت
- ☐ دستکش نوزاد: ۲ جفت

💡 نکته طلایی: بیشتر از ۳-۴ دست لباس
سایز صفر نخرید! بچه ها خیلی سریع رشد
می کنند.

۳. خواب و حمل و نقل

☐ گهواره یا تخت کنار مادر

☐ تشک سفت و استاندارد (نرم ممنوع!)

☐ صندلی ماشین (کریر) واجب!

☐ پتو دورپیچ: ۲ عدد

☐ کالسکه (در صورت نیاز)

☐ آغوشی

⚠ هشدار: تشک نوزاد باید سفت باشد.
استفاده از بالش و عروسک در تخت ممنوع است!

۴. تغذیه

☐ شیشه شیر کوچک: ۲ عدد

☐ پستانک: ۱-۲ مدل مختلف

☐ شیشه شور

☐ پارچه خشک کن (آروغ گیر): ۴-۵ عدد

☐ فلاسک آب جوش

۵. ساک بیمارستان (آماده از ماه ۸)

برای نوزاد:

☐ ۱ دست لباس کامل (بادی، سرهمی، کلاه، جوراب)

☐ پوشک: ۵-۱۰ عدد

☐ پتو دورپیچ: ۱ عدد

مدارک:

☐ شناسنامه ها و کارت ملی

☐ پرونده پزشکی و سونوگرافی ها

برای مادر:

☐ لباس جلو دکمه دار (شیردهی)

☐ نوار بهداشتی سایز بزرگ

☐ شورت یکبار مصرف

☐ شارژر موبایل

☐ خرما و کمپوت

❌ لیست سیاه (پولتان را دور نریزید!)

❌ کفش نوزادی (نوزاد راه نمی‌رود!)

❌ پودر بچه (خطر تنفسی)

❌ شلوار جین برای نوزاد

❌ ست‌های روتختی حجیم (خطر خفگی)

❌ دستگاه گرم‌کن دستمال مرطوب

○ غیرواجب

اسباب‌بازی‌های گران
لباس‌های مجلسی سنگین

💰 اولویت‌بندی

● **حیاتی:** صندلی ماشین، لباس،
پوشک
● **خوب:** کالسکه، آغوشی

🕒 بهترین زمان خرید

ماه‌های ۵ تا ۷ بارداری
(نه خیلی زود، نه خیلی دیر!)

📱 برای مطالعه راهنمای کامل و ترفندهای بیشتر به maninia.com مراجعه کنید