



Чек-лист: что положить в аптечку для мамы

Из курса Учебника Т—Ж

«Как упростить жизнь после рождения ребенка»

- | | |
|---|--|
| ☐ Регидрон | Предотвратить обезвоживание при поносе
«Адиарин Регидрокомплекс» / «Хумана
Электrolит» / «Гидровит» |
| ☐ Обезболивающие,
совместимые с грудным
вскармливанием | 1. Ибупрофен 400 мг
2. Парацетамол 500 мг |
| ☐ Для снятия
заложенности носа | 1. Растворы для промывания носа, например
флаконы с физиологическим раствором по 10 мл
или капли «Аква Марис»
2. Спрей для носа с глюкокортикостероидами,
например с мометазоном («Назонекс»)
или с флутиказоном («Авамис») |
| ☐ Средство от запора | Лактулоза / макрогол |
| ☐ Витамин D | «Аквадетрим»/«Вигантол» — принимать по 400 МЕ
ежедневно или в составе мультивитаминных
комплексов, которые назначил врач |
| ☐ Для обработки ран | 1. Раствор хлоргексидина 0,05% / перекиси
водорода 3%
2. Лейкопластырь
3. Стерильный марлевый бинт |
| ☐ Солнцезащитный крем | При ультрафиолетовом индексе 3 и выше |
| ☐ Гигиенические
прокладки | На период кровянистых выделений, которые могут
быть первые два месяца |
| ☐ Индивидуальные
лекарства | Те, которые вам рекомендовал доктор. Проверить
их эффективность можно с помощью нашего
сервиса «Аптечка» |

