

АНАСТАСИЯ ОЛЬШЕВСКАЯ

— ДВОЙНЯ —

ИЛИ

ЧУДО В КВАДРАТЕ



... ЦЕЦОВ И ДВОЙНЯШЕК

БЕСПЛАТНО
ПОЛЕЗНЫЕ СПИСКИ

18+

Анастасия Ольшевская

**Двойня, или Чудо в квадрате.
Бесплатно: полезные списки**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Ольшевская А.

Двойня, или Чудо в квадрате. Бесплатно: полезные списки /
А. Ольшевская — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Бесплатное приложение к книге Анастасии Ольшевской «Двойня, или Чудо в квадрате. Пособие для мам близнецов и двойняшек». В приложение вошли три списка «полезностей», которые наверняка пригодятся женщине, ожидающей «двойное счастье»: список покупок к рождению двойни, список вещей в роддом и список полезной литературы.

Три самых важных списка «полезностей» в помощь маме двойняшек

**из книги
Анастасии Ольшевской**

**«Двойня, или Чудо в квадрате.
Пособие для мам близнецов и двойняшек»**

Больше информации для мам двойняшек и близнецов: <https://www.olshevskaja.com/non-fikshn>

Читать книгу «Двойня, или Чудо в квадрате»:
<https://www.litres.ru/anastasiya-olshevskaja/dvoynya-ili-chudo-v-kvadrate-posobie-dlya-mam-bliznec/>

* * *

От автора

Дорогие читательницы! Перед вами – бесплатное приложение к моей книге «Двойня, или Чудо в квадрате. Пособие для мам близнецов и двойняшек». В него вошли три списка «полезностей», которые наверняка пригодятся женщине, ожидающей «двойное счастье»: список покупок к рождению двойни, список вещей в роддом и список нужной литературы и веб-ресурсов (которых, увы, не так много, как хотелось бы).

За минувший год это приложение скачали более 5500 тысяч раз, и оно входит в топ-10 рейтинга «ЛитРес» по популярности в разделе нон-фикшн литературы. Надеюсь, эти списки пригодятся и вам.

Хочу подчеркнуть: это именно *приложение*, включающее в себя чек-листы, на которые будущая мама близнецов может опираться при составлении своих списков важных покупок и действий. Также в приложение входит первая глава моей книги «Двойня, или Чудо в квадрате».

Полную же версию книги можно купить здесь: <https://www.litres.ru/anastasiya-olshevskaja/dvoynya-ili-chudo-v-kvadrate-posobie-dlya-mam-bliznec/>

* * *

Список №1

Вещи и покупки к рождению двойни

(из главы 3. Шопинг: вещи, без которых не обойтись)

Список разбит на разделы. Звездочкой отмечены те вещи, которые мне либо не понравились и не подошли, либо те, которые я вообще не использовала.

Сон

Двуспальная кровать с удобным матрасом – 1 шт.

Наматрасник – 1 шт.

Простыни на резинке – 3 шт.

Подушки – 4 шт.
Одеяло – 1 шт.
Детские одеяла (полушерстяное, х/б – 2 шт.
Детские пледы (флисовые) – 2 шт.
Детская кроватка с матрасом* – 1-2 шт.
Детские простынки на резинке* – 4-6 шт.
Бортики на кроватки (мягкие)* – 2 шт.
Балдахины на кроватки* – 2 шт.
Мониторы дыхания* – 2 шт.
Радио/видео-няня* – 1 шт.
Рюкзачок-«переноска», слинг*, вибро-шезлонг* – 1-2 шт.
Ночник с регулировкой света – 1 шт.

Кормление

Подушка для кормления двойни* – 1 шт.
Электронные весы для новорожденных – 1 шт.
Молочная смесь* (при искусственном вскармливании) – 1 уп.
Бутылочки с сосками и плотными крышками – 6-8шт.
Щетка-ершик для мытья бутылочек – 1шт.
Стерилизатор* – 1 шт.
Детское моющее средство для посуды* – 1 уп.
Подогреватель для бутылочек* – 1 шт.
Молокоотсос – 1 шт.
Марлевые салфетки – 15-20 шт.
Бюстгальтер для кормления – 4-6 шт.
Одноразовые вкладыши в бюстгальтер
(для подтекающего молока) – 1 уп.
Пластиковая ложечка (для докармливания) – 1-2 шт.
Термос (объемом 1-1,5 л) – 1 шт.
Соски-пустышки (когда наладится ГВ) – 4 шт.
Фенхелевый чай или укропная вода – из расчета 1 литр в день
Столик для кормления (когда детям исполнится 6 мес.) – 2 шт.

Прогулки и поездки

Детские автокресла – 2 шт.
Коляска для двойни – 1 шт.
Дождевик на коляску – 1шт.
Антимоскитная сетка на коляску – 1 шт.
Пеленальная сумка или рюкзак – 1 шт.

Ниже – содержимое пеленальной сумки, то есть все, что вам потребуется во время прогулок и коротких путешествий с малышами:

Клеенка – 1 шт.
Пеленки (одноразовые или обычные) – 2 шт.
Комплекты запасной одежды – 2 шт.
Марлевые салфетки – 2-3 шт.

Салфетки обычные – 1-2 уп.
Влажные салфетки —1 уп.
Салфетки антисептические – 1 уп.
Одноразовые подгузники – 4-6 шт.
Крем от опрелостей – 1 уп.
Одноразовые полиэтиленовые пакеты – 3-4 шт.

Одежда

Привожу здесь полный список того, что нужно крохе после рождения, но при покупке вещей важно учитывать сезонность, то есть время года, когда родятся малыши. Если это, например, июнь-июль, то нет смысла «готовить сани летом» – зимнюю одежду приобретете позже, чтобы не прогадать с размером.

Боди с длинными рукавами – 14-16 шт.
Боди с короткими рукавами – 6-8 шт.
Распашонки или легкие рубашечки на кнопках – 6-8 шт.
Теплые рубашечки или кофточка – 6-8 шт.
Ползунки или штанишки – 8-10 шт.
Легкие трикотажные шапочки – 2-4 шт.
Носочки или пинетки – 10-12 пар
Теплые носочки – 4 пары
Рукавички-«антицарапки»* – 2-4 пары
Комбинезон демисезонный (размер 62/68) – 2 шт.
Комбинезон зимний – 2 шт.
Свитера – 2-4 шт.
Теплые штанишки – 2-4 шт.
Теплые варежки – 2 пары
Теплые шапочки – 2 шт.
Теплые пинетки на меху – 2 пары
Спальник-«конверт» для коляски – 2 шт.

Купание, туалет и гигиена

Пеленальный комод или столик (с матрасом) – 1 шт.
Детская ванночка – 1 шт.
Большие махровые полотенца – 2 шт.
Маленькие махровые полотенца – 4-6 шт.
Пеленки – 16-20 шт.
Рукавички для купания* – 1-2 шт.
Термометр для воды – 1 шт.
Травяной сбор для ванны (чистотел, череда, ромашка) – 1-2 уп.
Одноразовые подгузники – по 1-ой уп. 2-3 разных фирм
Влажные детские салфетки – по 1-ой уп. 2-3 разных фирм
Герметичная упаковка для влажных салфеток – 1 шт.
Мягкие бумажные салфетки (двух- или трехслойные) – 2 уп.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.