

Подготовка к рождению ребенка

Planning Ahead for the Birth of Your Baby

The following are things you can do to get ready 6 to 8 weeks before your baby is due.

- Choose a doctor for your baby, called a pediatrician, or a family doctor.
- Think about taking childbirth education, breastfeeding, and baby care classes to prepare you to care for your baby.
- Take a hospital tour. This helps you know where you will deliver your baby and gives you the chance to learn about the hospital's routines and policies.
- Fill out hospital forms and send them to the hospital. This will shorten the time it takes to get to a room to deliver your baby.
- Put the car seat in your car. Have it checked or installed by a trained person. Call your local fire station or health department to see if they do car seat inspections. You cannot take your baby home from the hospital without a car seat. If you have limited income, check with your doctor or clinic to see if they offer free or low cost car seats.
- Make plans for someone to care for your other children while you are in the hospital.
- Plan for help with housework and meals for a couple of weeks after your baby is born.

Вот что можно сделать за 6–8 недель до рождения ребенка.

- Выберите семейного или детского врача (педиатра).
- Подумайте о прохождении курсов по подготовке к родам, кормлению грудью и уходу за ребенком.
- Сходите на экскурсию в роддом, чтобы узнать, где вы будете рожать, и познакомиться с существующими там правилами.
- Заполните необходимые документы и отправьте их в роддом. Так вы сможете быстрее попасть в родильное отделение.
- Установите в машину детское автокресло. Правильную установку или проверку должен осуществить опытный человек. Чтобы узнать, правильно ли установлено кресло, обратитесь в пожарное отделение или управление здравоохранения. Вы не сможете отвезти ребенка домой без детского кресла. Если ваши доходы ограничены, спросите у врача или в больнице, есть ли у них бесплатные или дешевые автокресла.
- Договоритесь, чтобы кто-нибудь присмотрел за другими вашими детьми, пока вы будете в роддоме.
- Договоритесь, чтобы в течение нескольких недель после рождения ребенка кто-то помогал вам с домашней работой и приготовлением пищи.

- Get the baby's room, crib, and other items ready for use.
 - Prepare a place to care for your baby such as diaper changing station on each floor of your home. Some parents put baby care items in a basket that can be carried from room to room.
 - Put your baby to sleep alone, on their back in a crib. The mattress should be firm with a tight sheet on it. Do not put anything else in the crib. No toys, no blanket, no pillow. The baby should not sleep in your bed, but the crib can be in your bedroom for the first 6 to 12 months, if you wish.
 - Pack your bag for the hospital and include an outfit for your baby.
 - Plan child care for your baby if you plan to return to work. Many child care centers have long waiting lists.
- Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**
- Приготовьте детскую комнату, кроватку и все необходимое.
 - Подготовьте место для ухода за ребенком и смены подгузников на каждом этаже дома. Некоторые родители складывают вещи для ухода за ребенком в корзину, которую можно переносить из комнаты в комнату.
 - Положите малыша одного в кроватку на спину. Матрас должен быть жестким, а простыня должна быть хорошо натянута. Не кладите в кроватку ничего: ни игрушки, ни одеяло, ни подушку. Ребенок не должен спать в вашей кровати, но вы можете поставить его кроватку в свою спальню на первые 6–12 месяцев.
 - Приготовьте сумку, которую вы возьмете в роддом, и не забудьте об одежде для малыша.
 - Подумайте, кто будет смотреть за ребенком, если вы планируете вернуться на работу. Во многих детских садах большие очереди на запись.

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.