


Елена Манина

Мама, журналист, освещающий рынок детских товаров

Шопинг будущей мамы

Гид по товарам
для новорожденного и родителей

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



Елена Манина

Мама, журналист, освещающий рынок детских товаров

Шопинг будущей мамы

Гид по товарам
для новорожденного и родителей

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 618.2
ББК 57.16
М23

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Evgeniia Diker, ankastudio22, Leamila, Hanna Ilsv /
Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
JackieMathews, Net Vector, bibit padi.Adv / Shutterstock /
FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Манина, Елена Артуровна.

М23 Шопинг будущей мамы : гид по товарам для новорожденного и родителей / Елена Манина. — Москва : Эксмо, 2025. — 576 с.

ISBN 978-5-04-099850-0

Собрать все необходимые вещи для нового члена семьи и не потратить кучу времени, денег и нервов? Легко! С этой книгой вы станете настоящим гуру в мире детских товаров. Одежда, вещи для кормления, сна, гигиены, игрушки, а также необходимые приспособления, чтобы облегчить быт и уход за малышом — вы найдете подробный список всего самого необходимого. Поймете, как оценить качество товаров, проверить их безопасность, разберетесь в актуальных нормах и требованиях к детской продукции.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618.2
ББК 57.16

© Манина Е.А., текст, 2025

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-04-099850-0 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

От автора.....	11
ПОЛНЫЙ СПИСОК ТОВАРОВ И УСЛУГ	16
ОДЕЖДА ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО.....	28
Какие параметры оценить	29
Что включить в гардероб.....	43
Стоит ли купить конверт на выписку	53
ПЕЛЕНКИ	59
Пеленать или не пеленать.....	60
Как выбрать классические пеленки.....	61
Что такое пеленка-кокон	64
Что стоит знать еще	68
ПОДГУЗНИКИ	72
Одноразовые подгузники	73
Многоразовые подгузники	81
Почему мамы выбирают многоразовые подгузники.....	87
ПРЕДМЕТЫ И СРЕДСТВА ДЛЯ ГИГИЕНЫ РЕБЕНКА	92
Что стоит купить заранее	93
Что пока не покупать	113
АПТЕЧКА МАЛЫША.....	119
Почему не покупать все и сразу	120

Первые лекарственные препараты	122
Нужные приспособления	124
Что можно купить позже	131
Что пригодится для удобства	135
КРОВАТКА	140
Нужна ли вообще кроватка	141
На какие параметры ориентироваться	143
Что такое кроватка-манеж	158
Что такое мобильные качели	160
ВСЕ ДЛЯ КРОВАТКИ	169
Матрас	170
Наматрасник непромокаемый	184
Простыня	185
Бортики	188
Что не покупать	191
КОКОН	196
Что такое кокон	197
Матрас-кокон	197
Кокон-гнездо	200
Позиционер для сна	204
ПЕЛЕНАЛЬНЫЙ СТОЛИК (ПЕЛЕНАТОР)	208
Что такое пеленальный столик	209
Какие бывают пеленаторы	211
На что обратить внимание, выбирая	217
Как выбрать пеленальный матрасик (коврик)	219
Куда сложить гигиенические принадлежности	222
ВСЕ ДЛЯ КУПАНИЯ	227
Зачем нужна детская ванночка	228
Как выбрать ванночку	228

Из чего делают детские ванночки.....	235
Нужен ли термометр для воды	237
Что такое круг для купания	239
ДЕТСКИЕ ВЕСЫ.....	244
Взвешивать или не взвешивать	245
На что ориентироваться, выбирая весы.....	245
КОЛЯСКА.....	252
Что нужно знать в первую очередь	253
Как выбрать из множества вариантов.....	255
Какие параметры оценить дополнительно	264
Что может понадобиться на прогулке ребенку.....	267
Что может понадобиться на прогулке и дома родителям	269
АВТОКРЕСЛО	273
Что такое автокресло.....	274
Какие бывают автокресла	275
На какие характеристики смотреть.....	280
Как оценить безопасность кресла.....	284
Можно ли покупать автокресло, бывшее в употреблении	287
Можно ли брать кресло в самолет	288
Когда купить	289
СЛИНГ	293
Что такое слинг	294
В каком положении носить в слинге новорожденного.....	297
Что нужно знать заранее	299
Какие переноски подходят для новорожденного.....	300
Варианты «под вопросом»	309

Что новорожденному не подходит.....	311
Как быть в холодное время года	312
КОРМЛЕНИЕ. ВСЕ ДЛЯ МАМЫ	316
Молокоотсос.....	317
Топ для сцеживания	325
Накладки для сбора грудного молока	327
КОРМЛЕНИЕ. ВСЕ ДЛЯ РЕБЕНКА.....	332
Бутылочка для кормления	333
Накладки для кормления	346
СОСКА (ПУСТЫШКА).....	351
Нужна ли вообще соска.....	352
Как выбрать соску для новорожденного	353
КОРМЛЕНИЕ. ПОМОЩНИКИ	360
Стерилизатор	361
Пакеты для стерилизации в микроволновой печи	366
Пакеты для заморозки и хранения грудного молока	367
Сумка-холодильник	370
ОДЕЖДА И ПОДУШКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ	375
Что нужно знать об одежде	376
Что нужно знать о бандажах.....	382
Что такое подушка для беременных	386
Где купить вещи для беременных.....	389
СУМКИ В РОДДОМ	395
Что требуют роддома	396
Почему три сумки.....	397
Какими должны быть сумки.....	397
Что именно взять.....	400
Что делать, если что-то забыли	419

ВЕЩИ НА ПАМЯТЬ О БЕРЕМЕННОСТИ И РАЗВИТИИ РЕБЕНКА.....	422
Почему лучше выбрать сейчас	423
Дневник беременности.....	424
Фотоальбом первого годика.....	425
Метрика малыша.....	431
Набор для отпечатков ручек и ножек.....	432
Просто или сложно	436
АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ФОТОСЕССИЙ	440
Самые популярные аксессуары	441
Разные мелочи.....	451
ИГРУШКИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ.....	455
Что может пригодиться в первые три месяца	456
Что пригодится позже	468
Несколько слов о требованиях.....	471
МЕБЕЛЬ, ТЕХНИКА И ЭЛЕКТРОНИКА ДЛЯ ДЕТСКОЙ И ДОМА.....	476
Мебель	477
Простая техника	477
Климатическая техника	480
Бытовые приборы	483
ИНФОРМАЦИЯ КАК ТОВАР	488
Какие темы стоит изучить.....	489
Источники бесплатной информации.....	489
Источники платной информации	498
БЕСПЛАТНЫЕ ТОВАРЫ И УСЛУГИ	503
Что можно получить от знакомых	504
Что можно получить от производителей и продавцов	506

Что можно получить от государства.....	507
Кто может помочь в трудной ситуации.....	513

КАК ПРОВЕРИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

ДЕТСКИХ ТОВАРОВ 518

Что может проверить покупатель.....	519
Где прописаны нормы и требования.....	519
Что смотреть в маркировке	522
Что смотреть в документах продавца	528
Почему не стоит бояться	531
Что такое независимые исследования	532
Доверять чутью и включать логику!.....	534
На что ориентироваться не стоит, оценивая безопасность.....	536
Если товар не подошел	536
Вместо заключения.....	543
Благодарности.....	546
Чек-лист по покупкам.....	549
Указатель.....	558

От автора

Я узнала, что стану мамой, на девятой неделе беременности. И только вернулась домой с распечаткой УЗИ, бросилась штудировать книги для родителей, чтобы за следующие семь месяцев догнать и перегнать, чтобы у меня и моего ребенка все было идеально. Я читала, как вынашивать и рожать, чем питаться до родов и не питаться после, к кому идти за советом и что делать, если... Но то и дело ловила себя на мысли: мне чего-то не хватает. Чего, мне стало ясно позже, когда настало время идти за покупками.

До третьего триместра я не догадывалась, что молодой маме нужно столько всего, а «пройтись по магазинам» — процесс. И наивно полагала: как придет пора собираться в роддом, так сразу все и выберу.

В нашей семье есть здравомыслящий человек, по совместительству — мой муж и шопоголик, который то и дело меня вразумлял: «У тебя шестой месяц — пора подыскивать ванночку. Так, высылаю ссылки на слипики. И где наши сумки в роддом?!» Меня не цепляло недель двадцать пять. Наконец я решила: берем! Только сразу все и побыстрее. И тут поняла...

В книгах о материнстве было слишком мало о простом, но тем не менее очень важном. О том, что

купить перед рождением человека. А главное, как это сделать без паники.

«Сначала ищите кроватку и коляску», — читала я в книгах опытных мамочек. И, просидев в Сети пять ночей, звонила сестре, матери двоих детей, чтобы узнать, какая из двухсот кроваток и колясок в деле будет лучше. «Не забудьте про аспиратор», — находила в трудах серьезных педиатров. И шла на форумы мам — выяснять, о чем вообще речь и нужно ли мне это нечто.

Мне предлагали запастись подгузниками, но не говорили, что на них можно сэкономить десятки тысяч рублей. Мне рекламировали боди из хлопка, но молчали, что материал материалу рознь, и не учили его выбирать.

Чем больше я погружалась во вселенную чепчиков, пеленочек, бутылочек, тем больше паниковала. Иногда даже плакала. Мне казалось, я не справлюсь — ни за оставшиеся до родов недели, ни вообще когда-нибудь. Мы сидели за двумя ноутбуками — я и муж — и мониторили, сравнивали, выбирали.

После родов стало ясно, что моя грудь не хочет кормить, живот — втягиваться, а коляска — отрываться от пола, а значит, мне нужен еще вагончик всего. И что снова нужно мониторить, сравнивать, выбирать.

Тогда я решила: я не просто пойду покупать, а опишу все-все. Чтобы другим было легче: тем, кто в начале пути. Тем, кто станет мамой впервые. Я расскажу о вещах, которые понадобятся в беременность, во время родов и в три самых сложных месяца после — родителям и малышу. В тот момент, когда нужно сразу так много всего. Я объясню, как это выбрать, где сэкономить и на что обратить внимание.

Конечно, в наш век потребления, когда товаров в магазинах миллион, описать все-все невозможно. Но я снова постаралась догнать и перегнать, чтобы вы, пользуясь моей инструкцией, говорили: «Так, поняла». И шли покупать. Но не со слезами в глазах, полных ужаса, а с радостью и воодушевлением.

Предвижу ваши мысли: «Неужели я сама не выберу пленки?» Выберете. Но потратите на это гораздо больше ресурсов.

Я читала статьи о продукции для детей, аннотации к товарам на сайтах производителей, маркетплейсов и магазинов, вникала в технические регламенты и государственные стандарты, разбиралась в инструкциях и этикетках, смотрела результаты исследований, изучала форумы и чаты мам, общалась со знакомыми, анализировала свой опыт. Много говорила с экспертами.

Еще в начале работы над книгой я сделала открытие: в интернете, где ищут информацию покупатели, очень много неправды. Статьи о товарах для детей часто пишут люди, далекие от темы. Продавцы восхваляют то, чему не место на рынке. Мамы субъективны. Поэтому нужно копать и искать. Я сравнивала данные, проверяла факты, уточняла детали. Чтобы написать эту книгу, мне потребовалось три «беременности». Вряд ли вы хотите потратить столько же времени, чтобы изучить матчасть.

Что вам не придется делать? Штудировать сайты и форумы, вникать в комментарии, часто противоречивые и сбивчивые, обзванивать подруг и родственников трех поколений, чтобы найти ответы на вопросы, которые возникнут у вас обязательно. Расходовать нервы и время. Это все я сделала за вас.

Что вы получите? Исчерпывающий список товаров для будущих родителей и новорожденного. Структурированный чек-лист, который поможет найти нужную информацию за минуты. Инструкции, как выбрать быстро и с радостью. Мелкие детали и подробности, которые другие авторы, как правило, игнорируют.

Будут и *лайфхаки, как сэкономить*: какими многообразными товарами заменить одноразовые, чтобы сохранить семейный бюджет и окружающую среду; на что не тратить слишком много и что купить вскладчину; какие вещи положены бесплатно и какие можно не брать.

Как все устроено? В книге 28 глав. В 24 — подробно об одной категории товаров. Если покупка серьезная, например кровать или коляска, ей отведена отдельная глава. Более простые вещи я описала в главах-сборниках, таких как «Одежда для новорожденного» или «Сумки в роддом».

Другие главы — об источниках информации для родителей, о том, что и где получить бесплатно, как проверить безопасность продукции для детей, а еще полный список товаров и услуг, рассмотренных в книге.

В главе о безопасности я постаралась распутать юридические выкладки и подать материал простым языком — так, чтобы вы понимали, на что обращать внимание, выбирая детские вещи. И чтобы вам не было страшно заглядывать в документы и ссылаться на законы, отстаивая свои права.

Главы я дополнила историями, как отношения с покупками складывались в нашей семье, и короткими выводами, задача которых — помочь вам уложить информацию в голову. А еще в конце каждой — мнения