

Kontrolna lista za nove mame

Evo jedne jednostavne kontrolne liste koja će vas voditi kroz prve mesece roditeljstva. Možete da je preuzmete ili da je odštampate kako biste je lakše koristili.

Prijavite rođenje

In most states, you'll need to register your baby's birth within 60 days. If your hospital or birthing centre doesn't give you the form, grab one from your local post office.

Uzmite suplement sa multivitaminima i minerali-

Ako dojite, možda će vam biti potrebna pomoć da budete sigurni da unosite dovoljno hranljivih materija za sebe i za bebu. Isprobajte suplement sa multivitaminima i mineralima, osmišljen za žene koje doje, kao što je [Elevit](#).

Pošaljite obaveštenja o rođenju

Dočekajte prinovu uz čestitke ili e-mail poruke prijateljima i rodbini!

Podnesite zahtev za državne finansijske pogodnosti

Država pruža određene finansijske pogodnosti na koje imate pravo.

○ **Uzмите multivitamin za dojlje**

Zdrava ishrana je važna, a posebno je važno ishranom unositi veću količinu hranljivih materija koje su telu potrebne tokom dojenja. Razmotrite korišćenje proizvoda [Elevit](#) kako biste obezbedili dovoljnu količinu važnih hranljivih materija, kao što su betakaroten, omega 3, vitamini grupe B, folat i vitamini C i D, kalcijum, gvožđe i cink.

○ **Kupite odeću za dojenje**

Isključivo zavisi od vas da li ćete ići do kraja i koristiti majice i haljine za dojenje ili ćete investirati samo u par grudnjaka za dojlje. Dostupne su i pidžame za dojenje, za onih prvih par nedelja kada veći deo vremena provodite kod kuće.

○ **Nabavite ċebe ili prekrivaċ za dojenje**

Ako se ne osećate potpuno prijatno kada dojite u javnosti ili ispred drugih ljudi, ċebe ili prekrivaċ za dojenje ċe vam puno pomoći. Ne vole sve bebe da se pokrivaју, ali vredi pokušati.

○ **Kupite ili pozajmite pumpicu za izmuzavanje**

Moguće je izmusti mleko i rukom, ali pumpica definitivno olakšava život. Možete da ih pozajmite za početak, ako još niste potpuno sigurni. Nemojte da zaboravite da kupite par flašica i hermetičkih posuda za čuvanje. Vrećice za majċino mleko i jastuċići za dojke pomažu pri svim oblicima curenja i predstavljaju još jednu opciju koju je dobro razmotriti.

○ **Napunite frižider zdravom hranom**

Zdrava ishrana i pronalaženje pravih namirnica bogatih hranljivim materijama važnim za period dojenja zahteva planiranje, pa pokušajte uvek da imate pun frižider. Smrznuto povrće, voće i meso su odličan način da budete sigurni da uvek imate nešto pri ruci. Pronađite više informacija o ishrani u periodu dojenja na našoj [stranici o ishrani](#).

