

# Moja wyprawka

## KARMIENIE

### K. Piersia

- poduszka do karmienia
- laktator
- pojemniczki lub woreczki do mrożenia pokarmu
- Herbatka na pobudzenie laktacji (bez kopru włoskiego!)

### M. Modyfikowane

- 2-3 butelki
- Stojak na butelki
- Myjka do butelek
- podgrzewacz do butelek
- Pojemnik/dozownik na mleko w proszku
- termoopakowanie lub butelka samopodgrzewająca pokarm

### Akcesoria

- Muszle laktacyjne
- Wkładki laktacyjne
- Kompresy hydrożelowe
- Poduszka do karmienia

Moje:

# Moja wyprawka

## DLA MAMY

### Garderoba

- majtki (z naturalnych tkanin)
- staniki do karmienia
- luźne spodnie (z gumką w pasie) / legginsy
- luźne bluzki i T-shirty, sukienki
- 2/3 koszule do karmienia
- Szlafrok

### Pielegnacja

- Lanolina na sutki
- Duże podpaski poporodowe
- Majtki połogowe z siatki
- Podkłady poporodowe na łóżko
- Pomadka na zaschnięte usta

### Akcesoria

- poduszka/rogał do spania
- piłka do fitnessu
- adapter do pasów bezpieczeństwa w samochodzie
- tkana chusta (odciąża kręgosłup)

### Moje: