



Seznam za mlade mamice

Tu je preprost kontrolni seznam, ki vam bo pomagal v prvih mesecih starševstva. Za lažjo uporabo ga lahko natisnete.

○ Postopki ob rojstvu otroka

Ob rojstvu otroka morate kot starši opraviti določene postopke, pridobite pa tudi nekatere pravice. Vsi obrazci, vloge in informacije so na voljo na spletnih straneh <https://e-uprava.gov.si/podrocja/druzina-otroci-zakonska-zveza/vodic-rojstvo> in <https://www.gov.si teme/pravice-ob-rojstvu-otroka/>.

○ Uživate multivitaminske in mineralne dodatke

Dodatno uživanje vitaminov, mineralov in elementov v sledovih med dojenjem lahko pomaga zadovoljiti povišano potrebo. Elemama™ je prehransko dopolnilo, ki vsebuje skrbno izbrane vitamine in minerale, vključno z vitamini iz skupine B, E, C, A in D, minerali (železo, jod, cink) ter luteinom in omega-3 maščobnimi kislinami, ki podpira prehranski vnos teh snovi med dojenjem in po porodu.

○ Pošljite obvestila o rojstvu

Pozdravite novo rojstvo z voščilnicami ali e-poštnimi sporočili za prijatelje in sorodnike.

