kontakty na czas połogu

lista

WAŻNE KONTAKTY

	imię i nazwisko	numer kontaktowy
POŁOŻNA:	_____	_____
DORADCZYNI LAKTACYJNA:	_____	_____
FIZJOTERAPEUTKA UROGINEKOLOGICZNA:	_____	_____
PSYCHOLOG OKOŁOPORODOWY:	_____	_____
DOULA POŁOGOWA:	_____	_____

ORGANIZACJA

PORZĄDKOWANIE/CZYSZCZENIE:	OSOBA ODPOWIEDZIALNA
Pranie	_____
Zmiana pościeli	_____
Ścielenie łóżek	_____
Odkurzanie, zamiatanie mopem i ścieranie kurzu	_____
Sprzątanie łazienek	_____
Ogólne porządkowanie	_____
Sprzątanie po posiłkach	_____
Sprzątanie po zwierzętach	_____
Opróżnianie kosza na śmieci i pieluch	_____

ORGANIZOWANIE:	
Planowanie posiłków	_____
Robienie zakupów spożywczych	_____
Wyprowadzanie / karmienie zwierząt domowych	_____
Przewożenie starszych dzieci (odbiór / odwiezienie)	_____
Opieka nad starszymi dziećmi	_____
Pomoc w odrabianiu zadań domowych starszym dzieciom	_____
Karmienie starszych dzieci	_____