

# podręczny koszyk połogowy

## checklista

### REGENERACJA FIZYCZNA

- ☐ WKŁADY POPORODOWE
- ☐ MAJTKI POPORODOWE
- ☐ WKŁADKI LAKTACYJNE
- ☐ BALSAM NA SUTKI
- ☐ MIESZANKA ZIOŁOWA DO KĄPIELI NASIADOWYCH I BUTELKI PERI
- ☐ TERMOFOR
- ☐ BUTELKA PERI
- ☐ PŁATKA NA BLIZNĘ PO CIĘCIU CESNYM
- ☐ SOK Z SUSZONYCH ŚLIWEK
- ☐ SÓL EPSOM
- ☐ OLEJEK MAGNEZOWY

### ODŻYWIENIE

- ☐ TERMOS NA ROSÓŁ/HERBATY/CIEPŁĄ WODĘ
- ☐ ZIOŁOWE HERBATY WSPIERAJĄCE LAKTACJĘ
- ☐ CIASTECZKA LAKTACYJNE
- ☐ PYSZNE PRZEKĄSKI DO JEDNEJ RĘKI
- ☐ PROBIOTYK
- ☐ SUPLEMENTY – NP. MAGNEZ, DHA
- ☐ NATURALNE NAPOJE ELEKTROLITOWE
- ☐ GORZKA CZEKOLADA

### OKSYTOCYN

- ☐ OLEJEK ETERYCZNY
- ☐ CIEPŁE WEŁNIANE SKARPETKI
- ☐ PRZYJEMNE KAPCIE
- ☐ OLEJEK DO CIAŁA Z OLEJU SEZAMOWEGO
- ☐ BALSAM DO RĄK/BALSAM DO UST
- ☐ ULUBIONA KSIĄŻKA
- ☐ ZDJĘCIA WYWOŁUJĄCE RADOŚĆ
- ☐ KARTY Z AFIRMACJAMI

### DODATKOWO

- ☐ ŁADOWARKA DO TELEFONU
- ☐ DZIENNIK + DŁUGOPIS
- ☐ ŚWIEŻE ŚCIERECZKI TETROWE/MUŚLINOWE
- ☐ MASECZKA NA OCZY DO SNU
- ☐ PODUSZKA DO KARMIENTA
- ☐ SŁUCHAWKI