

## Οδηγός προετοιμασίας μέλλουσας μαμάς βήμα βήμα

Ακολουθήστε βήμα βήμα τον οδηγό προετοιμασίας μέλλουσας μαμάς και δείτε τι χρειάζεται για να προετοιμαστείτε για τον ερχομό του μωρού!

[www.dreamy.gr](http://www.dreamy.gr)

1

### Βιβλία

Να επισκεφτώ τη βιβλιοθήκη για βιβλία εγκυμοσύνης, διαπαιδαγώγησης κ.α., ή και να αγοράσω.

2

### Περιποίηση

Να ενημερωθώ για το πως πρέπει να φροντίζω το δέρμα μου κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

3

### Διατροφή

Να ενημερωθώ για τη διατροφή που πρέπει να ακολουθώ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

4

### Άσκηση

Να ενημερωθώ για τη σωματική άσκηση που επιτρέπεται να ακολουθώ.

5

### Ημερολόγιο

Να ξεκινήσω ένα ημερολόγιο εγκυμοσύνης για να κρατήσω τις αναμνήσεις μου για πάντα και να μπορώ να τις μοιραστώ με το παιδί μου, όταν μεγαλώσει.

6

### dreamymemories Project

Να γίνω μέλος στην ομάδα για μαμάδες dreamymemories Project.

7

### Θηλασμός

Να ενημερωθώ για τον θηλασμό.

8

### Ποσότητες γάλατος

Να ενημερωθώ για τις ποσότητες γάλατος που καταναλώνει το μωρό τις πρώτες ημέρες της ζωής του και πως να το ρεύω.

9

### Αλλαγή πάνας

Να μάθω πως γίνεται η αλλαγή πάνας του νεογέννητου.

10

### Ασφαλής ύπνος

Να μάθω πως πρέπει να κοιμάται ένα μωρό για να είναι ασφαλές.

11

### Φροντίδα μωρού

Να μάθω πως γίνεται το μπανάκι και η καθημερινή φροντίδα του νεογέννητου.

12

### Καλλυντικά

Να κάνω έρευνα αγοράς για τα καλλυντικά και τα απορρυπαντικά που θα χρειαστώ για τη φροντίδα του μωρού, των μπιμπερό και των ρούχων του.

13

### Αποστείρωση

Να μάθω πως να αποστειρώνω τα μπιμπερό, τις πιπίλες κ.α. του μωρού.

14

### Ρούχα

Να μάθω πως να πλένω τα ρουχαλάκια του νεογέννητου.

15

### Πρώτες βοήθειες

Να μάθω πρώτες βοήθειες για βρέφη.

16

### Όραση μωρού

Να μάθω πως βλέπει το νεογέννητο τους πρώτους μήνες.

17

### Νανούρισμα

Να μάθω ένα νανούρισμα.

18

### Παιχνίδια

Να μάθω παιχνίδια για τους πρώτους μήνες του νεογέννητου, για να του παρέχω τα κατάλληλα ερεθίσματα.

19

### Βρεφικό δωμάτιο

Να πάρω ιδέες για τη διακόσμηση του βρεφικού δωματίου.

έως

6

μήνες πριν

20

### Έρευνα αγοράς

Να κάνω έρευνα αγοράς για όσα χρειάζεται να αγοράσω και να πραγματοποιήσω τις παραγγελίες μου εγκαίρως.

έως

3

μήνες πριν

21

### Μαθήματα ανώδυνου τοκετού

Να παρακολουθήσω μαθήματα ανώδυνου τοκετού.

**22**

**Λίστα δώρων**

Να κάνω λίστα δώρων.

**23**

**Βαλίτσα  
μαιευτηρίου**

Να ετοιμάσω τη βαλίτσα του μαιευτηρίου.

**24**

**Μπομπονιέρες  
γέννας**

Να αγοράσω ή να φτιάξω μπομπονιέρες γέννας για κέρασμα στο μαιευτήριο.

**25**

**Παιδίατρος**

Να βρω παιδίατρο.

**26**

**Βρεφικό δωμάτιο**

Να ετοιμάσω το βρεφικό δωμάτιο.