

Kolmanda trimestri to-do list



1. Mõtle, kas ja millistes perekooli loengutes soovid osaleda
2. Mõtle ja kirjuta sünnitusplaan (Näidise leiad doularuth.ee lehelt)
1. Uuri ka loe imetamise kohta
2. Mine sünnitusmaja sotsiaaltöötaja vastuvõtule, kes aitab sul erinevate toetuste, sünni registreerimise jms kadalipust paremini läbi tulla.
3. Planeeri emaduspuhkusele jäämist. Mõtle läbi ja kirjuta tööandjale avaldus.
4. Kui sa juba pole, siis võid alustada beebi riiete ja muu vajaliku ostmisega
5. Viimastel nädalatel tee sügavkülmikusse toitu valmis
6. Paki haiglakott valmis (Näidise leiad doularuth.ee lehelt)
7. Pese kõige pisemad riided läbi
8. Tee kodus üks suurpuhastus (hiljem sul ei pruugi jaksu ega aega olla)
9. 37. nädalast hakka sööma dattleid (70-100gr päevas)
10. Otsi oma sobiv tuhude mõõtmise äpp telefonisse
11. Tee endale sünnituse alguse märgid selgeks
12. Mõtle läbi, kes tuleb suuremate laste juurde sünnituse ajaks
13. Mine mehega deidile/sõbrannadega välja
14. Puhka!