

Kontrolní seznam

Bez čeho se v těhotenství neobejdete

Wow!

- ☐ 2-3 kojící trička a těhotenské halenky

Tip: Volně splývající horní díly z bavlny či viskózy zajistí vysoké pohodlí i na letním sluníčku.

- ☐ 2-3 těhotenské šaty nebo overaly

Tip: Těhotenské šaty vám poskytnou volnost při pohybu a nebudou vás tlačit.

- ☐ 5-6 kusů kojících podprsenek

Tip: Těhotenské podprsenky nabízejí vašemu poprsí velké pohodlí již během těhotenství.

- ☐ 2-3 těhotenské svetry

Tip: Lehké těhotenské svetry či kardigany s vysokým podílem strečových vláken vás opticky prodlouží a jsou ideální pro chladnější dny.

- ☐ 2-3 těhotenská pyžama nebo noční košile

Tip: Zvolte si vzdušnější nebo teplejší oblečení podle ročního období.

- ☐ 1 těhotenská bunda / zimní bunda s těhotenskou vsadkou

Tip: Pokud se nechcete zříci své oblíbené bundy, těhotenská vsadka vám zařídí dost místa na břicho – a později i pro miminko.

- ☐ 2-3 páry těhotenských kalhot či džínů

Tip: Pás s nastavitelnou šířkou nebo elastický pás skvěle sedí a nezařezává se.

- ☐ 1-2 těhotenské legíny

Tip: Jsou pohodlné a skvěle se hodí k podvlečení pod šaty nebo sukně.

- ☐ 1 těhotenský podpůrný pás z žerzeje s gumovým páskem

Tip: Na začátku těhotenství můžete nadále nosit své oblíbené kalhoty a břicho si můžete podpírat těhotenským pásem. Další výhodou těhotenského pásu je, že překlenuje mezeru mezi horním dílem a břichem.