

# MEGTARTÓ HÁLÓM SZÜLÉS UTÁN



Akiket bármikor felhívhatok

Ahonnán meleg ételre számíthatok

Aki segíthet a háztartásban,  
bevásárlásban

Akikre a nagyobb gyerekekkel  
kapcsolatban számíthatok

Akikre rábízhatom a picit, amíg  
lezuhanyzom vagy megebédelek

Gyerekorvos, ügyelet

Masszőr

Védőnő

Postpartum dúla

Szoptatási tanácsadó,  
szoptatási ambulancia

Manuálterapeuta, csontkovács,  
gyógytornász