

# Kontrolni popis za mlade mame

Ovdje je jednostavan kontrolni popis koji će vas provesti kroz prve mjesecе roditeljstva. Za lakšu ga upotrebu preuzmite ili ispišite.

## ○ Prijavite rođenje djeteta

♀♂ Rođenje djeteta morate prijaviti u roku od 15 dana u matičnom uredu prema mjestu rođenja. Dijete rođeno u zdravstvenoj ustanovi prijavljuje zdravstvena ustanova.

## ○ Uzmite multivitaminske i mineralne dodatke prehrani

♀ Ako dojite, možda vam je potrebna pomoć kako biste osigurali da dobivate dovoljno važnih hranjivih tvari za sebe i svoju bebu. Probajte multivitaminski i mineralni dodatak prehrani namijenjen dojiljama, poput [Elemame](#).

## ○ Pošaljite objave rođenja djeteta

♀♂ Poželite dobrodošlicu svome novorođenčetu čestitkom ili e-porukom prijateljima i rodbini! Ako želite biti tradicionalni, možete dati objavu u lokalnim novinama.

## ○ Zatražite novčane naknade od države

- ♀ ♂ Država nudi niz novčanih naknada na koje možda imate pravo. Provjerite koja su vaša prava na plaćeni rodiljni dopust ili na obiteljske porezne olakšice u nadležnoj ispostavi Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje ([HZZO](#))

## ○ Prijavite svoje dijete u sustav obveznog i dodatnog zdravstvenog osiguranja

- ♀ ♂ Prijavite svoje dijete u [sustav zdravstvenog osiguranja](#) što je prije moguće. Time će ono biti automatski uključeno u Program obveznog cijepljenja djece te ćete biti obaviješteni kada ga treba cijepiti.

## ○ Dogovorite postporođajni zdravstveni pregled

- ♀ Naručite se za zdravstveni pregled kod svoga ginekologa oko 6 tjedana nakon poroda kako bi bili sigurni da se sve vraća u normalu. To je dobro vrijeme za razgovor o vašim osjećajima i bilo kakvim poteškoćama koje osjećate.

## ○ Dogovorite preglede i cijepljenja vašeg novorođenčeta

- ♀ ♂ Redoviti pregledi vašeg djeteta trebaju biti obavljeni između 1. i 4. tjedna života, 6. i 8. tjedna te 6. i 8. mjeseca. U prvoj godini života dijete se cijepi s navršenih 2, 4, 6 te 12 mjeseci.

## ○ Provjerite mogućnosti predškolskog odgoja i obrazovanja

- ♀ ♂ Dogovorite skrb za vaše dijete ako se vraćate na posao.

## ○ Započnite s postnatalnim vježbama

- ♀ Nakon poroda, trebat ćete zategnuti dno vaše zdjelice i trbušne mišiće. Zašto se ne biste pridružili drugim mladim mamama na tečaju postnatalnih vježbi?

