

GUNSTELINGE

VIR SWANGERSKAP EN DAARNA



www. SURET *Alive* .com

HALLO!



Ek is so opgewonde vir al die nuwe dinge wat jy van nou af gaan ervaar!

Sommige oomblikke gaan oorweldigend voel en ander gaan so maklik en reg voel.

Hier binne deel ek met jou al die gewoontes en produkte wat my gehelp het om kop bo water te hou.

Onthou net: ons elkeen loop ons eie paadjie. Vat dit wat jy hier sien, pas dit aan vir jou begroting en jou persoonlikheid.

Doen ook altyd eers jou eie navorsing voordat jy jou baba aan produkte of dienste blootstel.



[suret.alive](https://www.suretalive.com)

Suret xx

‘n Baie waardevolle stukkie raad wat ek onlangs ontvang het...

Kry iemand wat agter jou is – jy kan haar touwys maak.
Kry iemand wat langs jou is – jy kan by haar jou hart oopmaak.
Kry iemand wat voor jou is – jy kan by haar leer.

TWEE DELE

Deel 1



SWANGERSKAP GUNSTELINGE

Alles wat nodig is of net lekker is
om te hê tydens swangerskap.

Deel 2

BABA GUNSTELINGE

Alles wat nodig is of net lekker is
om te hê vir jou babatjie.



SWANGERSKAP



JOU LIGGAAM



PELVIC HEALTH PHYSIO

Silver Lakes - Pretoria

Besoeke aan Nadia is een van die beste dinge wat jy vir jou pelviese vloer kan doen.

- Voor swangerskap
- Tydens Swangerskap
- en VERSEKER na swangerskap

[Maak 'n afspraak by Visser & Ball Physiotherapists](#)

CHIROPRACTOR

Newlands - Pretoria

Sindi Ludik is my heel eerste keuse as Chiropractor (ek was al by 5 verkillendes!) Haar werk op babas is in my opinie die beste. Sy bedien ook swanger vrouens.

[Maak 'n afspraak by Ortho Lifestyle](#)



GUNSTELINGE



MAP MOVEMENT

Hierdie gaan jou help om mobiliteit te prioritiseer deur jou swangerskap en jou “deep core” maagspiere gaan sterk bly!

WHAT IS MAP

ENGELSE SOUT

Bad gereeld in engelse sout sodat jy jou liggaam kan ondersteun in die proses om van toksienes ontslae te raak. Die magnesium sal ook lekker wees vir jou lyf.



GUNSTELINGE



MOMSY

MOMSY se onderklere is regdeur swangerskap so lekker en gemaklik!

[MOMSY se webwerf](#)

COTTON ON

Herdie broeke van Cotton On het 'n sagte band wat omvou om jou maag en dit is baie gemaklik tydens swangerskap!

[COTTON ON Broek met 93% katoen](#)

[COTTON ON Bootleg Rib pant](#)



GUNSTELINGE



KAUAI

Kauai het al vele male tot my redding gekom wanneer die swangerskap en borsvoeding hongerte my slaan. My gunsteling gereg is hulle Butta Chicken Warm Bowl.

BUTTA CHICKEN

HAPPY EVENT

Hierdie lyfroom is my gunsteling!



GUNSTELINGE



SLEEP NATURALLY

Hierdie produk proe lekker en is so gerieflik vir die aande wat slaap moeilik gaan tydens jou swangerskap.

ELEKTROLIETE

Hierdie is 'n lekker bederfie vir elke oggend tydens swangerskap en ook tydens borsvoeding. Jy kan ook jou eie maak met suulemoenwater en seesout
Beskikbaar op Faithful to Nature en [Takealot](#).



GUNSTELINGE



NUCLEO SUPERFOOD SHAKE

Ek het die nucleo shake regdeur my swangerskap en ook deur borsvoeding baie geniet. Ek sit kaneel by of meng dit met yogurt. Dit is 'n lekker snack in oomblikke wat honger jou tref! Ek het ook baie minder naarheid ervaar wanneer ek dit gedrink het.

[Nutribrands link](#)

EMERGENCY SNACKIE

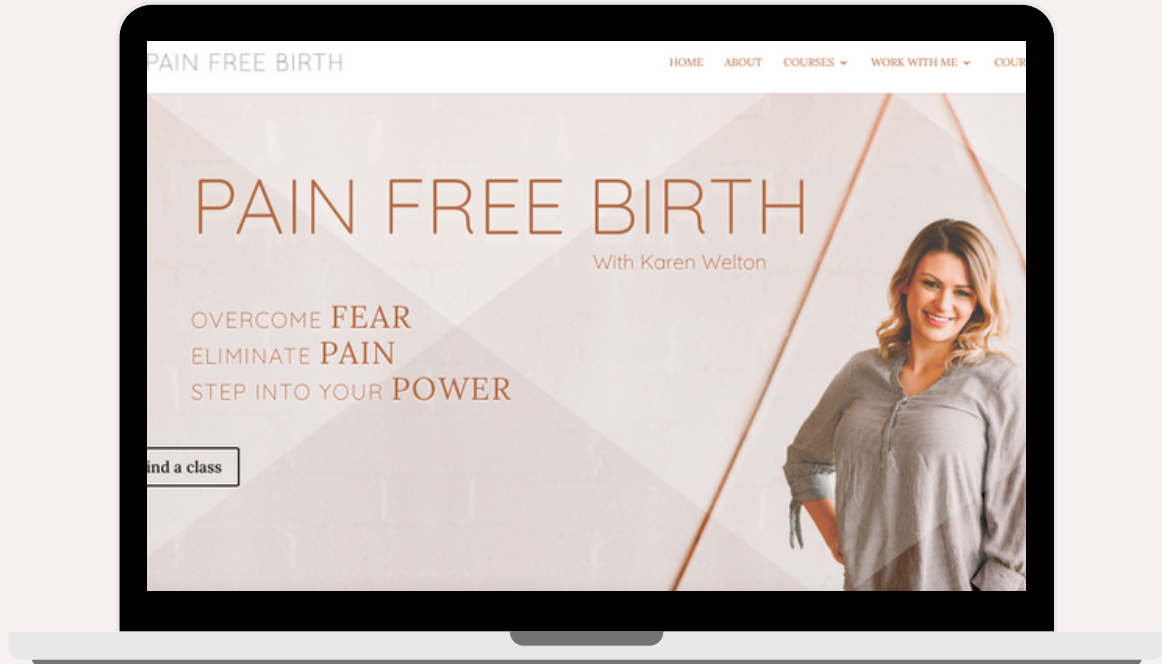
Alhoewel dit goed is om soveel as moontlik geprosesseerde kosse en lekkernye te vermy tydens swangerskap, het hierdie produk van Future Life vele male my bloedsuiker, naarheid en hongerte gered.

[Besikbaar op Takealot](#)

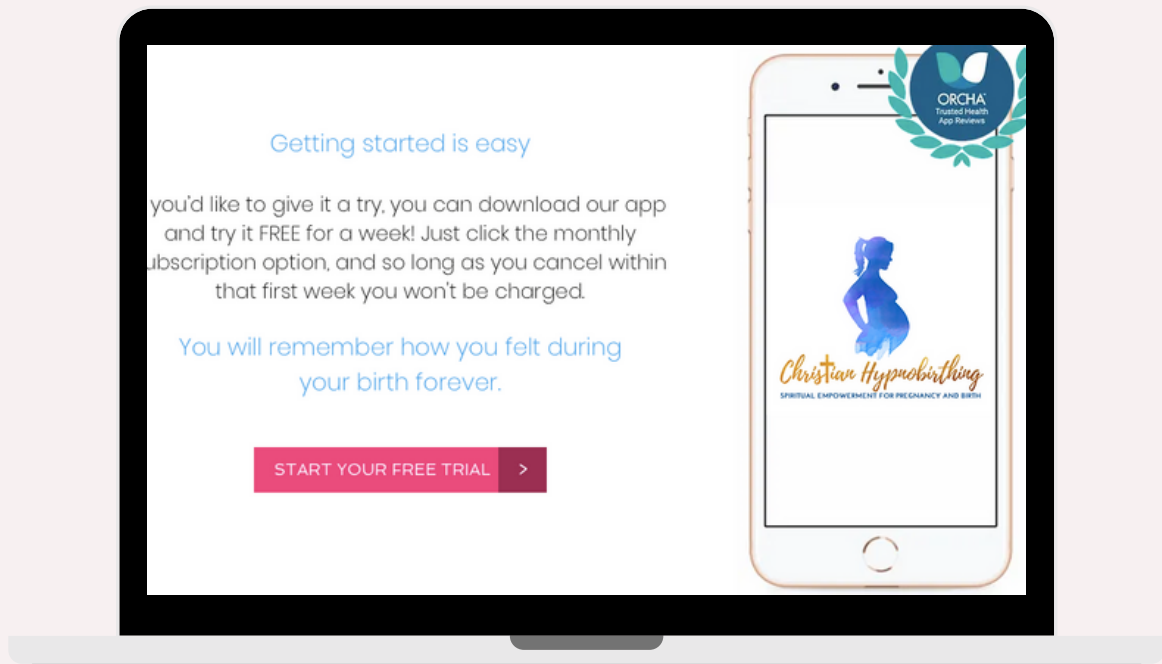


GEBOORTE

WWW.PAINFREEBIRTH.COM



WWW.CHRISTIANHYPNOBIRTHING.COM



www.suretalive.com

BABA: 0-4 MAANDE



PRAMS

Hierdie is premium produkte,
jy kan beslis goedkoper regkom.



DOONA Car Seat & Stroller
is baie handig sodat jy nie jou babatjie
in en uit die stoeltjie hoef te laai nie. Jy
haal die hele stoeltjie uit die kar en het
dan sommer dadelik 'n pram.

- ★ Premium Produk
- ★ 0 – 6 maande
- ★ [Lees meer hier](#)

BABYZEN YOYO 2

Hierdie Pram is lig en slaan lekker klein
op. Veral wanneer jy alleen moet
regkom. Maak seker jy koop 'n
karstoeltjie wat pas in die pram.



- ★ Premium Produk
- ★ 0 – 22kg
- ★ [Lees meer hier](#)



THULE URBAN GLIDE

Nie so klein en kompak nie maar baie
lekker vir gebruik op growwer paadjies.

- ★ Premium Produk
- ★ [Lees meer hier.](#)

KARSTOELTJIE

0 - 36kg



NOOLA®



Ek geniet die NOOLA 360 karstoeltjie wat kan draai.

EK het gesoek na iets wat in Suid-Afrika vervaardig word en wat die beste kwaliteit is vir my begroting.

As jy twee voertuie het of jy weet ander familieledede gaan ook met jou baba ry, kan jy sommer van die begin af twee koop.

Dit werk so rapsie goedkoper uit.

[Lees meer hier](#)



TWEEDEHANDS

[HTTPS://WWW.PR3LOVED.COM](https://www.pr3loved.com)

Premium Produkte



[HTTPS://WWW.YAGA.CO.ZA](https://www.yaga.co.za)

Verskeidenheid



LEKKER PRODUKTE



Zinplex se baby bum spray is só lekker omdat jy net kan spuit en hoef nie jou hande vol room of vuil te laat word nie.

Ek was my babatjie se lyfie en hare graag met boerseep.

[Boerseep van Wild Health](#)



Tallow Balm is my eerste keuse vir bababoudjies en ook vir die baba se lyfie.

LEKKER PRODUKTE



Ek hou baie van Dr Browns bottels.
Die strooitjie aan die binnenkant
verhoed dat die bottel 'n vakuum
vorm en help dus dat die baba
minder winde sluk wanneer bottel
gebruik word.



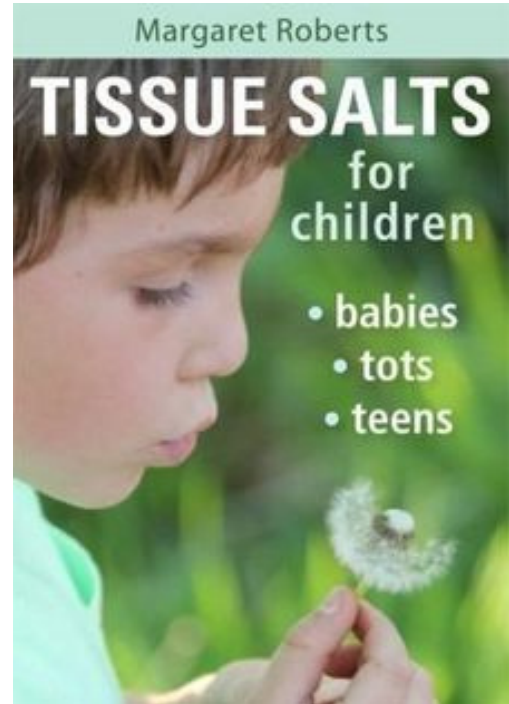
Epimax
se pers produkte
is lekker



Mustela se gentle
shampoo ruik baie
lekker!

MEDISYNE TASSIE

Die medisyne tassie gaan maar oor persoonlike voorkeur. Ek verkies om sover as moontlik natuurlike produkte uit te soek.



[Takealot link vir die boek](#)

Die pers Natura Tissue salts los die maklikste op.
Ek het dit gebruik vir reflux, maagkrampe en opspoeg.



Portable Nebuliser



Sterimar Baby vir toe neusies

MEDISYNE TASSIE

Die medisyne tassie gaan maar oor persoonlike voorkeur. Ek verkies om sover as moontlik natuurlike produkte uit te soek :



Voor en na inentings

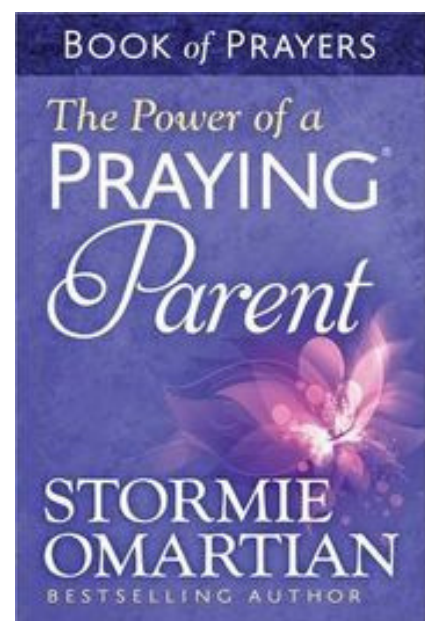


Voor en na inentings
Koliek, Reflux
Hardlywigheid

Kasterolie



Hardlywigheig
(vryf kloksgewys op die magie)



[Takealot link vir die boek](#)

MEDISYNE TASSIE

Hierdie produkte is die skoonste en natuurlikste opsies wat ek tot dusver baie geniet.



Tande

[Teething Tincture
van Wild Health](#)



Droeë wange,
brand boudjies,
ekseem.

[Healing Salve van Wild Health](#)



[Zero BS se webwerf.](#)

Tallow Balm werk baie lekker vir ekseem, droeë wange en selfs net as 'n algemene lyf roompie.

[Wild Health se
webwerf](#)

KLERE



Pick n Pay is vir my 'n gunsteling, hulle het baie katoen kleertjies.

H& M is vir my 'n gunsteling, hulle het baie tussenin groottes bv 6-9maande waar ander plekke meestal 6-12 maande bied. Ek hou ook baie van hulle kwaliteit.



Ek het al 'n 'n paar lekker goedjies by PEP ook gekry.

SLAAP

Hierdie was my beste belegging!
Die fokus is op roetine en gewoontes.



[HTTPS://SLEEPYSTARS.IE](https://sleepystars.ie)

Soortgelyke diens in Suid-Afrika

dudus★baba

[HTTPS://DUDUSBABA.MAILERPAGE.IO](https://dudusbaba.mailerpage.io)

SLAAP

Veilige slaapriglyne is baie belangrik om jou baba in die kot te beskerm. Maak altyd seker daar is niks in die kot wat jou baba se asemhaling kan belemmer nie. As hierdie produkte nie lekker sit in jou gemoed nie, hou aan soek totdat jy iets kry wat jou gerus laat voel.



Ek het 'n skaapvelletjie in my baba se kot gesit van die begin af, sodat dit lekker snoesig is. Die skaapvelletjie reguleer ook die baba se liggaamstemperatuur.

[HARTELIEF SKAAPVELLETJIES](#)



Ko-coon bied 'n verskeidenheid lekker prodkte vir slaap.

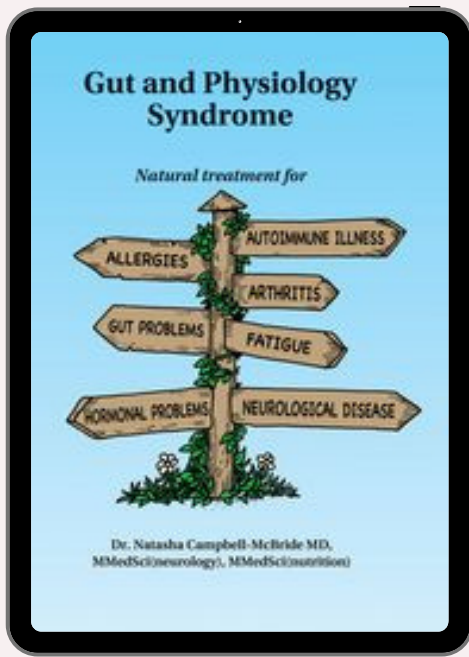
[KO-COON WEBWERF](#)

KO-C  ON

BABA: 5-12 MAANDE

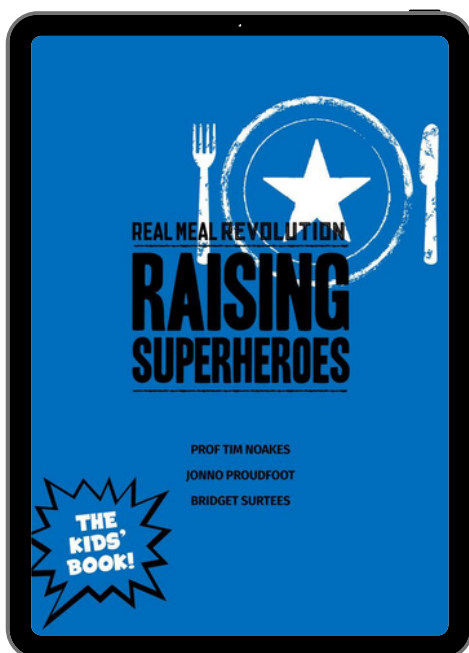


EETGEWOONTES



Een van my gunsteling dinge is om vir my babatjie kos te maak. Ek het hierdie drie boeke as riglyn gebruik.

[Lees oor GAPS](#)

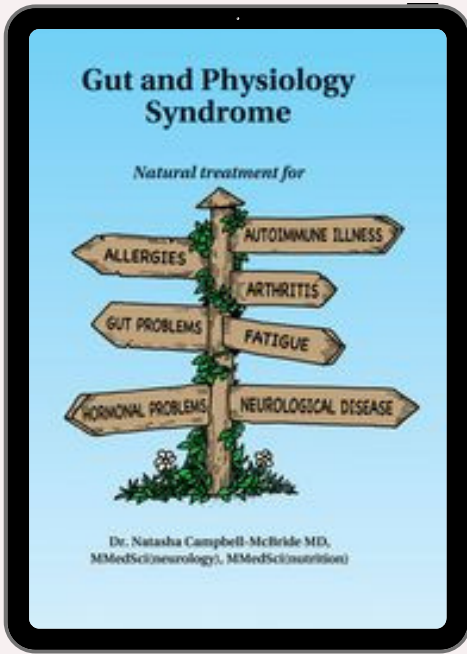


[Takealot link](#)

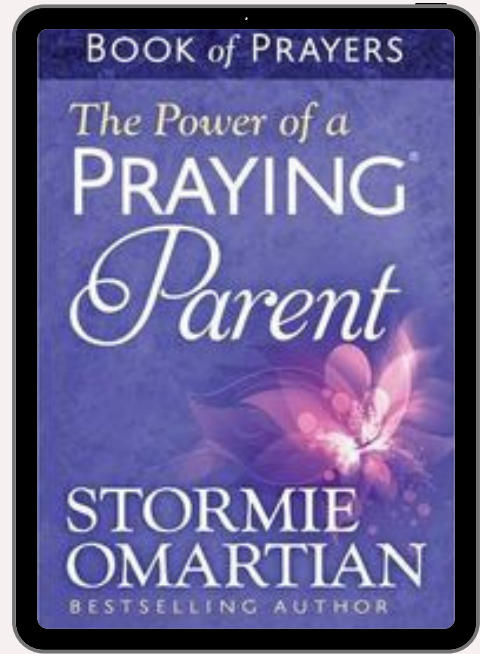


[Takealot link](#)

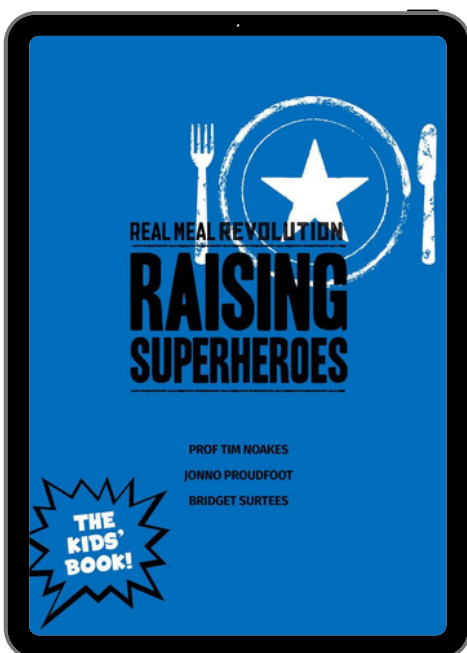
LEKKER BOEKE



[Takealot link](#)



[Takealot link](#)



[Takealot link](#)



[Takealot link](#)