



Čo sa u doktora nedozviete



1. diel
Cvičenie a cestovanie počas
tehotenstva a s bábätkom.



2. diel
Strach z výdavkov po narodení dieťaťa?
Naučíme vás ich optimalizovať.



3. diel
Príchodom dieťatka nastávajú
zmeny v chode domácnosti. Kedy
je ten správny čas na nové bývanie?

Zvyšné diely seriálu
si môžeš stiahnuť na:
finvia.sk/mlade-mamicky

Milá mamička,

z celého srdca ti gratulujeme! Zvládla si to a priviedla na svet ten najväčší možný dar.

Bábätko svojim spôsobom zasiahne do života tvojej rodinky a my ti v druhom diele našej trilógie „Čo sa u doktora nedozviete“ poradíme, ako bez problémov zvládnuť výdavky, ktoré ťa čakajú teraz a v budúcnosti.



Sériu ti prináša **Finvia**

Darčeky pre bábätko od známych? Pripravte si zoznam!

Tvoji najbližší, priatelia, ale aj ty s partnerom, už nejaký ten čas horíte nedočkavosťou, aký darček tomu úžasnému stvoreniu kúpiť. Obzvlášť, ak sa jedná o prvé bábätko v rodine.

Povedzme si však otvorene, ty už určite máš predstavu o tom, v akom štýle bábätko chceš obliekať, akej značky či kvality mu chceš nakupovať potrebnú výbavičku a čo z danej výbavičky bezpodmienečne mať jednoducho musí(š).



Buď však pripravená na to, že nie každý sa do tvojich predstáv traťí.

Samozrejme, ak im rovno nepovieš, čo by si si pre drobca želala. Pripravili sme pre teba zoznam vecí, ktoré by sa ti mohli zísť. Niektoré už možno máš, iné plánuješ kúpiť v dohľadnej dobe a o niektorých si doposiaľ možno ani neuvažovala.

Takýto zoznam je možné pripraviť si formou checklistu a následne zdieľať, napríklad cez google disk medzi tých, ktorí sa ťa opýtajú, čo by mohli novorodencovi kúpiť.

Vyberú si niečo zo zoznamu a následne v zozname jednoducho zaškrtnú, čo kúpia, aby sa nestalo, že iní kúpia to isté. Skutočne efektívna pomôcka.

Vieme, že máš teraz úplne iné starosti, ako si takýto zoznam spracovať. Preto sme ti jeden pripravili my.

Ak máš záujem, stiahni si ho z našej stránky venovanej čerstvým mamičkám www.finvia.sk/mlade-mamicky a uprav podľa svojich predstáv.

Nábytok:

- Detský kôš
- Prebaľovací pult a prebaľovacia podložka
- Detská postieľka a matrac
- Skrinka na oblečenie
- Detská stolička (potrebná približne od 6. mesiaca)

Strava

- Sterilizátor na fľaše
- Detská fľaša 2-3 ks
- Cumlíky na fľaše
- Kefa na fľaše
- Dojčenská výživa
- Odsávačka mlieka
- Cumlíky

Výbavička:

- Audio alebo video vysielacia
- Monitor dychu (niektoré poisťovne vypožičiavajú zdarma, over si, či aj tá tvoja)
- Detský nosič alebo šatka
- Detská vanička a ležadlo do vaničky
- Teplomer do vody
- Hojdacie kreslo
- Kôš na plienky a sáčky do neho
- Vajíčko
- Autosedačka
- Nočné svetlo
- Kočík

Tip pre teba

Niektoré mamičky uprednostňujú nedávať bábätku cumlík. Ak to chceš skúsiť aj ty, zatiaľ ho nekupuj. Zároveň, ak budeš mať to šťastie, že budeš môcť, povedzme prvý rok, bábätko vyživovať výlučne kojením, je možné, že žiadny výrobok zo zoznamu "Strava" potrebovať nebudeš. Odporúčame preto kupovať až po tom, keď zistíš, čo konkrétne skutočne potrebuješ.

Obliečky a osušky:

- Plachta do detského koša 2-4 ks
- Detské bavlnené plienky cca 20 ks
- Deka do kočíka 2 ks
- Prebaľovacie podložky 2 ks
- Hniezdo postielky
- Nepremokavá plachta do detskej postielky 2-4 ks
- Paplón, vankúš a obliečky
- Osušky s kapucňou 2 ks
- Žinka na umývanie
- Zavinovačka 2 ks
- Spací vak

Oblečenie:

- Bavlnená čiapka 2 ks
- Podbradníky 2 - 4 ks
- Teplá prikrývka a / alebo zimný fusak
- Klobúky 2 - 4 ks
- Bundy 1 - 2 ks
- Rukavičky proti škriabaniu 1 - 2 ks
- Ponožky 6 - 7 ks
- Nohavice - legíny 3 - 5 ks
- Detské body s dlhým rukávom 4 - 6 ks
- Detské body s krátkym rukávom 4 - 6 ks
- Dupačky 4 - 6 ks
- Celotelové overaly na spanie s dlhými rukávmi 2 - 3 ks
- Svetríky (mikinky) 2 - 4 ks
- Trička 4 - 6 ks

Ostatné:

- Gymnastická podložka pre bábätká
- Mäkké hračky a knihy

Financie a poistenie:

- Založiť sporenie
- Uzatvoriť investičné životné poistenie

Zdravie a bezpečnosť:

- Klieštiky alebo zaoblené nožničky na nechty
- Kefa na vlasy
- Vatové tampóny
- Lieh na čistenie pupčeka
- Vatové tyčinky
- Masť na zadoček
- Plienky
- Jemné detské mydlo
- Jemný šampón
- Prací prostriedok na citlivú pokožku
- Nosová odsávačka
- Hryzátka
- Teplomer
- Inhalátor
- Vlhčené a suché obrúsky

Tip pre teba

Aj keď je to možno zvláštne, takýto druh darčeka môže byť veľmi užitočný. O výhodách sporenia pre bábätko čítaj nižšie v časti „Ako sa vyhnúť veľkým výdavkom v budúcnosti.“ O poistení a ďalších finančných produktoch sa viac dozvieš na našich stránkach

www.finvia.sk

Ako po narodení dieťaťa neskrachovať? Optimalizujte výdavky!

Obávaš sa, že príchodom nového človečika do tvojej rodiny budeš s peniazmi veľmi natesno? Máš strach, že mu nebudeš môcť dopriať to, čo by si chcela, prípadne čo bude potrebovať? Tento pocit poznáme veľmi dobre, rovnaké problémy trápia asi väčšinu domácností. Nie každý má prirodzenú schopnosť šetriť.



30 užitočných rád

ako optimalizovať rodinný rozpočet a vyhnúť sa úplne zbytočnému míňaniu peňazí.

1. Kupuj už používané zariadenie a oblečenie.

Maličké dieťaťko vyrastie z oblečenia veľmi rýchlo. Vecičky z druhej ruky preto bývajú minimálne nosené. Vo veľmi dobrom stave a podstatne lacnejšie ako nové, môžeš kúpiť tiež používané hračky, rôzne pomôcky, detskú stoličku, prebaľovací pult, autosedačku, kočík...

2. Neponáhľaj sa!

Ak si si nie istá, ktoré produkty bude bábätko akceptovať (týka sa najmä fľašiek, cumlíkov či plienok), zakúp si minimum, ktorým chceš začať. Keď zistíš, čo je pre dieťaťko vhodné, úplne jednoducho to doobjednáš.

3. Nepreháňaj to s novorodeneckými plienkami.

Začni len s jedným balením plienok pre novorodencov. Dieťa sa do nich už na začiatku nemusí zmestiť a bude rýchlo rásť, takže je možné, že mu jedno balenie postačí.

4. Kojenie je zdarma.

Okrem všetkých pozitívnych účinkov materského mlieka na dieťa, má dojčenie ešte jednu výhodu. Je zdarma. Ak budeš koiť dostatočne dlho, vyhneš sa vysokým výdavkom na umelé mlieko a fľašky.

5. Odsávačka mlieka.

Odsávaním materského mlieka ušetríš. Nebudeš potrebovať kupovať umelé, ani keď s tvojim bábätkom ostane chvíľu niekto iný.

6. Zadováž si čiastočne konvertibilnú postieľku.

Detská postieľka, ktorá sa dá zmeniť na posteľ pre batola, ti v priebehu rokov pomôže ušetriť. Využiješ jednu a tú istú pre dve vývinové obdobia dieťaťa.

7. Urob si vlastný prieskum!

Výskum je nevyhnutný na to, aby si sa uistila, že vieš, ktoré produkty chceš používať a zároveň či sa oplatia. Porovnávať ich ceny na internete sa určite oplatí.





8. Umožni rodine, aby ti pomohla.

Rodina sa môže rýchlo premeniť na tvoj najcennejší zdroj starostlivosti o deti. Nemusíš platiť opatrovatelku či jasličky, keď potrebuješ ísť niečo vybaviť.

9. Kupuj vo veľkom.

Ak natrafíš na zľavy či výhodné akcie produktov, ktoré používaš vo veľkom (väčšie veľkosti plienok, vlhčené utierky a pod.), neváhaj a kúp naraz väčšie množstvo. V krátkodobom horizonte na tom ušetríš.

10. Priprav vlastnú detskú výživu.

Keď dieťa začne jesť pevné príkrmky, variť a následne uskladňovať uvarené potraviny sa ti môže niekoľkonásobne oplatiť.

11. Využi svoju šikovnosť.

„Urob si sám“ projekty si vyžadujú čas, ale šetria peniaze (a dodávajú zábavné spoločné chvíle).

12. Zabudni na kopec drahých hračiek pre novorodencov.

Dieťa aj tak bude pravdepodobne viac baviť náradie v tvojej v kuchyni ako jeho hračky.

13. Var.

Stravovanie vonku, objednávanie obedov a mrazené jedlá ti môžu zjesť veľa peňazí.

14. Hľadanie výpredajov.

Našla si výrobok, ktorý chceš mať? Neponáhľaj sa. Nakupovaním vo výpredajoch ušetríš nemalé peniaze.

15. Nekupuj veľa topánok.

Predtým, ako bude dieťa chodiť, topánky mu skutočne nebudú potrebné. Ponožky väčšinou úplne stačia.

16. Kupuj menej nákladné značky.

Je veľa možností na kúpu kvalitného detského oblečenia, napr. v obchodných reťazcoch, bez toho, aby ste platili v prvom rade za značku. Pre dieťa je oveľa dôležitejšie, že má pohodlné oblečenie, z dobrého materiálu. Aj tak z neho rýchlo vyrastie.



17. Odlož detské oblečenie pre budúcich súrodencov.

Ak neplánuješ viac detí, môžeš oblečenie predať a získať nejaký peniažtek navyše alebo ho darovať a pomôcť tak ušetriť niekomu inému.

18. Skús pracovať z domu.

Veľa mamičiek dokáže skĺbiť prácu na čiastočný úväzok so starostlivosťou o dieťa - týmto spôsobom sa môžeš viac realizovať a prispieješ aj do rodinného rozpočtu.

19. Zväž látkové plienky.

Látkové plienky sú síce nie príliš praktické, ale ak si ochotná ich každodenne prať a žehliť, môžeš ušetriť.

20. Zadováž si vložky do podprsenky, ktoré je možné prať.

Jednorazové síce nie sú veľmi drahé, ale ako sa hovorí „babka k babce, budú kapce.“

21. Urob si rozpočet a sleduj ho!

Zapisuj si svoje denné výdavky do tabuľky. Na konci mesiaca uvidíš, kde najviac míňaš a na základe toho jednoduchšie zistíš, kde máš rezervy v možnej úspore... A vieš si zároveň pripraviť reálny rozpočet, v ktorom naplánuješ svoje príjmy a výdavky. Nezabudni, že príjmy by mali byť vyššie ako výdavky.

22. Kupuj veci, ktoré vydržia.

To sa môže zdať ako samozrejmosť, ale nie je. Často kúpime veci, ktoré po jednom či dvoch použití vyhodíme, lebo už viac neplnia svoju funkciu. Investuj do materiálov, ktoré vydržia aj pre ďalšieho potomka.

23. Skôr ako niečo kúpiš, uisti sa, že to NAOZAJ potrebuješ.

Veľa prvorodičov sa sťažuje na likvidáciu tony nevyužitej výbavy.

24. Nekupuj pod vplyvom emócií.

Emócie a vzrušenie sú super, môžu byť však príčinou nadmerného kupovania vecí pre dieťa. Niekedy pomáha vziať si v takých chvíľach do obchodu radšej aj racionálne zmýšľajúceho partnera.





25. Vyjednávaj.

Nákup vo veľkoobchode alebo priamo od výrobcu? Vyjednávaj o cene. Plánuješ vybaviť celú detskú izbičku v jednom obchode? Požiadaj ich, aby odmenili tvoju vernosť zľavou.

26. Dvojčatá neznamenajú vždy dvojnásobok.

Dve detičky? Odolaj nutkaniu kúpiť dva kusky zo všetkého – malí súrodenci môžu zdieľať väčšinu položiek.

27. Požiadaj o radu!

Opýtajte sa iných mamičiek, na ich skúsenosti a čo oni považujú za zbytočne vyhodené peniaze.

28. Pokús sa pravidelne sporiť

Možno to znie zvláštne, ale aj sporením šetríš. V prípade, že prídu väčšie výdavky, ľahšie ich pokryješ z už naspojenej sumy. Obzvlášť, ak sú tvoje priemerné mesačné výdavky približne na úrovni príjmov. Ľahšie odkladať napríklad 12 mesiacov po 20 €, ako dať naraz 240 €.

29. Požičaj si oblečenie

Aj ty si môžeš požičať alebo kúpiť oblečenie z druhej ruky. Je to len na pár mesiacov, kým nebudeš opäť vo svojej predtehotenskej forme.

30. Cvič v prírode alebo doma

Chápeme, že sa snažíš vyzeráť opäť ako pred 9 mesiacmi. Na to však nepotrebuješ míňať peniaze vo fitku. Cvičenia od trénerov si môžeš pozerať aj cez internet a oveľa efektívnejší je beh vo voľnej prírode ako na bežiacom páse.

Vyhňte sa veľkým výdavkom v budúcnosti

Je úplne prirodzené, že chceme svojim deťom zabezpečiť dobrú budúcnosť. Väčšina z nás je presvedčená, že základom je získať kvalitné vzdelanie. Už ale podstatne menšia časť si uvedomuje, že vzdelanie nemusí byť vždy bezplatné. Vlastne, s najväčšou pravdepodobnosťou sa bude za štúdium na univerzite v budúcnosti platiť.

Možno si povieš, že rozmýšľať teraz o tom, čo bude o 18 rokov je zbytočné. My sme však presvedčení o opaku. Na budúcnosť našich detí musíme byť pripravení. Je to o zodpovednosti (životné poistenie) a o určitej schopnosti plánovať (sporenie).

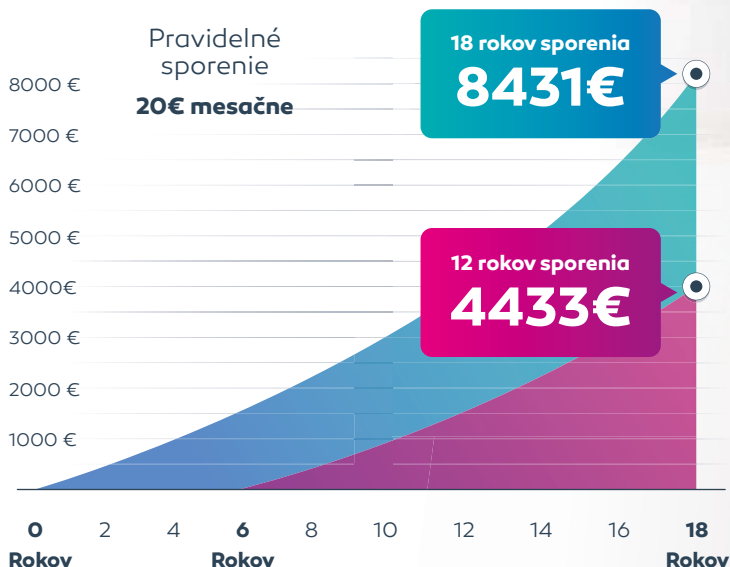
Čím skôr začneš sporiť, tým lacnejšie to pre teba bude. Uvedom si, že vziať si o 18 rokov úver, aby si zabezpečila tvojmu dieťaťu (prípadne deťom) to, čo potrebuje, môže byť vzhľadom na vek problematickejšie a najmä drahšie.





**Začnite
sporiť ešte
dnes**

**Nižšie uvádzame grafy, ako vyzerá
nasporená suma, ak sa začne bábätku
sporiť už po narodení a ako keď
o niekoľko rokov neskôr.**



Je dobré viesť deti ku samostatnosti.

Letné brigádovanie ich naučí vážiť si peniaze a správať sa k nim zodpovedne, avšak sotva si nim dokážu zabezpečiť štart života mimo rodičovského domu.

Je na nás rodičoch, aby sme im v tom pomohli. A ver, že jednoduchšie je sporiť dlhodobo, aj keď po menších sumách, ako pokryť potreby veľkého výdavku naraz. Bez ohľadu na to, či bude dieťa potrebovať peniaze na:

- ✔ štúdium
- ✔ svadbu
- ✔ vlastné bývanie
- ✔ či niečo iné



Ak sa rozhodneš začať svojmu dieťaťu sporiť, odporúčame ti poradiť sa s finančným poradcom.

V našej spoločnosti pracujú nezávislí Finvia Experti, vďaka ktorým sa dozvieš o rôznych možnostiach, ktoré trh ponúka.

Vyskúšať si môžeš tiež našu modernú aplikáciu Moja Finvia

alebo klikni na www.finvia.sk/produkty/sporenie-pre-deti



Zvyšné dva diely seriálu si môžeš stiahnuť na

finvia.sk/mlade-mamicky