

## Checklist: Svadba v tehotenstve – na čo nezabudnúť

### PRED SVADBOU

- Vybrať termín svadby podľa trimestra (ideálne 2. trimester)
- Informovať svadobný tím (koordinátor, fotograf, catering)
- Delegovať úlohy na družičky a rodinu
- Zvoliť pohodlné svadobné šaty (elastické, empírový strih)
- Vyskúšať šaty týždeň pred svadbou
- Pripraviť zdravotný balíček (lieky, voda, snacky)
- Zabezpečiť oddychové miesto na svadbe

### OUTFIT A KOMFORT

- Zvoliť pohodlnú obuv (nízke podpätky, baleríny, tenisky)
- Pripraviť si náhradné pančušky a deodorant
- Zabezpečiť pohodlný priestor na oddych
- Plánovať častejšie prestávky počas dňa

### JEDLO A NÁPOJE

- Konzultovať jedálny lístok s catererom (vynechať rizikové potraviny)
- Vyhnúť sa alkoholu, tataráku, surovým syrom a rybám
- Mať po ruke fľašu s vodou a ľahké občerstvenie

### FOTENIE A PROGRAM

- Dohodnúť s fotografom špeciálne tehotenské zábery
- Skrátiť svadobný harmonogram podľa potreby
- Neplánovať celonočný program – zvoľ večer v kl'ude
- Povzbudiť hostí, aby boli ohľaduplní

### DEŇ PRED SVADBOU

- Dopriať si relax, spánok, masáž, kúpeľ
- Nekontrolovať program – dôveruj delegovaným osobám
- Nachystať taštičku s osobnými vecami a zdravotnými potrebami

Pamätaj: svadba v tehotenstve je krásna – buď na seba nežná, dovoľ si oddych a osláv lásku bez tlaku.