

novorojena si

GRADIVO



Moj poporodni načrt

3. DEL

Draga nosečnica,

Za nami je pot skozi delavnico. Namenjena je bila temu,
da odstre tančico poporodnega časa.
Da te opogumi, da začneš korakati po poti podpore sebi kot ženski po porodu,
ki se rojeva v mamu.

Za vrhunec delavnice ti podarjam še povzetek tvojih korakov.
1 list papirja, ki je lahko tvoj "uradni" poporodni načrt.

Na enem mestu je zbrana tista smetana elementov,
ki jo je dobro obesiti na vidno mesto
in ti bo na voljo, ko boš morda sama izgubila kompas.

Naj te opolnomoči, podpre in opogumi, da si pomembna,
da poskrbi zase, saj boš le tako lahko skrbela še za novo malo bitje.

Če bi rada videla širšo sliko transformacije, ki je rojstvo mame,
dobrodošla na tečaj Rojstvo mame.

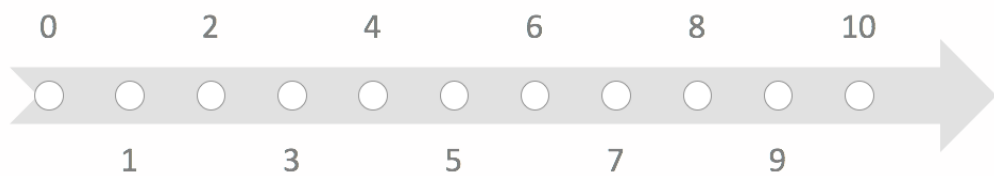
Investicija, ki jo vložiš v pripravo na čas po porodu
in investicija v poporodno obdobje,
ki si ga zaslužiš - da bo čas miru in radosti,
je krasna odskočna deska za prihodnost.
Jaz verjamem v 40 dni za 40 let.



DEL 3.

Vprašanja zate

1.



2.

3.

4.

5.

Za moj miren in radosten čas po porodu



OPREMA

- moje dojilsko gnezdo
- oblačila zame
- nega mojega telesa
- poln zamrzovalnik in shramba



INFORMACIJE

- o dojenju
- o povezovanju z dojenčkom
- o transformaciji ženske v mamo



OPRAVKI + 2 recepta?

- zadložitve, ki jih bom predala
- načrtovanje prehrane
- načrtovanje svoje duševne podpore

Napiši 2 jedi (recepta), ki jih boš predala, naj ti jih nekdo pripravi:



SKUPNOST

- kdo bo pomagal pri prehrani
- kdo po pomagal pri skrbi za dom
- koga pokličem, ko želim podeliti svojo stisko, radost



ŽENSKA V MENI

- zapiši 3 stvari, ki polnijo tvoje notranje zadovoljstvo in poskrbi, da narediš vsaj 1 stvar na dan, četudi za 5 minut
- *Npr. kopel, glasba, masaža, branje, najljubša TV serija



*Ko imaš vprašanje, mi piši.
novorojena@gmail.com*

*Dobrodošla na nadaljevanju skupne poti
Dobrodošla v tečaju
Rojstvo mame:*

<https://www.subscribepage.com/tecaj-rojstvomame-sept20>

*Če kdaj, potem je ZDAJ čas za to,
da se pripraviš in podpreš na poti do novorojene mame .*

Novorojena boš



*Z ljubeznijo,
Asja*