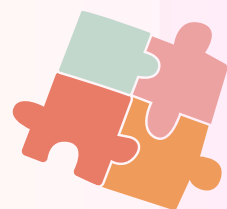
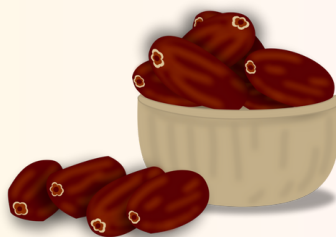


4 jednoduché tipy pro snazší porod

- rozhodně tento materiál neber jako “pokud toto nesplním, nemám šanci na dobrý porod”
- je to jen inspirace, ne povinnost
- porod je jako puzzle - tvoří ho více aspektů



konzumace datlí



- 6 ks denně od 34. týdne
- doporučuji nejen čerstvé, ale i formou raw kuliček, lze je rozmixovat i do smoothie/milkshaku či kaše
- přirozený začátek porodu, rychlejší porod

lněné semínko

- od 34. týdne, lze i po celou dobu těhotenství/i po
- 1 PL lněného semínka na 250 ml vody, vařit 5 minut a 5 minut nechat odstát. Vznikne ti gel, který zvlhčuje porodní cesty a uvolňuje svaly pánevního dna.
- Taktéž napomáhá pohodlnému vyprazdňování, proto ho doporučuji konzumovat kdykoliv.



4 jednoduché tipy pro snazší porod

maliníkový čaj



- od 34. týdne začni 1 hrnkem denně, postupně se můžeš dle chuti dostat až na 3-4 hrnky denně
- listy lze použít čerstvé, i sušené
- připravuje hladké svalstvo dělohy, snižuje bolestivost při porodu, změkčuje porodní cesty (kratší porod)

myšlenky

- To, že je v naší mysli veliká síla, není nic nového.
- To, jak přemýšlíš nad porodem svého dítěte, se odráží do tvého těla. Pokud budeš (vy-) stresovaná, budeš mít tělo fyzicky v napětí a jen těžko se uvolníš. Budeš-li kolem sebe mít příjemnou atmosféru, zkušený tým, podporujícího partnera, ale hlavně! Budeš-li si vědoma **své vlastní unikátní síly** a věřit ji, pak se tvoje mysl - a tělo uvolní. Představuj si svůj přirozený porod a jemné narození miminka. Představ si své teplé, vlhké a spokojené miminko na své hrudi.



Označené produkty s proklikem lze nakoupit na e-shopu [HOLYBABY.CZ](https://www.holybaby.cz), kde můžeš uplatnit kód ANDREADULA.



A pokud zrovna nejsi typ, který by si maloval mandaly s miminkem a vypisoval vlastní afirmace.

Mohu ti doporučit tyto nádherné afirmační karty,

které vytvořila žena
s úžasnou duší
a fascinující porodní
zkušeností.

