

6 TIPŮ PRO TVOU VĚDOMOU PŘÍPRAVU NA POROD



1

NASLOUCHEJ SVOJÍ INTUICI

Naše intuice je právě v období těhotenství a raného mateřství velmi silná. A krásně nás vede. Stojí za to naučit se jí naslouchat. Je to o cviku. A tak příště, když ti bude tvůj vnitřní hlas něco našeptávat (i když prvně možná slabě), zkus ho poslechnout. Když to budeš dělat pravidelně, začne sílit.

2

VYBÍREJ SI, ČEMU VĚNUJEŠ POZORNOST

Na tom, čím se v těhotenství sytíš, záleží. Protože kam jde pozornost, tam jde energie. Tak se obklop pozitivními porodními příběhy a ženami, které vnímají těhotenství a porod podobně jako ty. A když ti někdo bude chtít vyprávět děsivý porodní příběh, vždycky můžeš říct, že to poslouchat nechceš. Je to na tobě

3

NAPOJUJ SE NA SVOJE MIMINKO

Možná ti to přijde hodně neuchopitelný. Tak můžeš začít třeba tím, že na něj budeš prostě mluvit. Třeba o tom, jaký máš zrovna den, jak se cítíš. Nebo mu vyprávěj nějaký příběh ze svého života. Uvidíš, že to s časem bude snazší a snazší a ty možná začneš vnímat i to, jak se cítí tvoje děťátko.

4

PRACUJ NA SOBĚ

V těhotenství začnou často vyplouvat na povrch různá témata a strachy, které bychom radši neviděly. Je ale dobré se na ně podívat. To, že se ukazují, znamená, že máme na to je vyřešit. Vnímám, že co si zpracujeme a pustíme, pak neovlivní náš porod. Cest, jak s nimi pracovat, je mnoho. Vyber si tu, která je s tebou v souladu.

5

VĚNUJ POZORNOST SVÉMU TĚLU

Tvoje tělo tvoří nový život. I když ty máš možná pocit, že neděláš nic, tvoje tělo toho dělá vážně hodně. Tak buď k němu laskavá. Dopřej mu odpočinek, zajdi si na procházku do lesa nebo si zacvič těhotenskou jógu. Ne proto, že bys měla, ale proto, že ti tvoje tělo dává najevo, že to právě teď potřebuje.

6

SHÁNĚJ SI INFORMACE

Protože když máš informace, tak můžeš dělat vědomá rozhodnutí. A mnohem hůř se s tebou manipuluje. A můžeš si to vykomunikovat dopředu a u porodu se pak už jenom odevzdat procesu.

Jsem **Maci**. Žena, manželka, máma
a certifikovaná učitelka hypnoporodu.
Zažila jsem **nádherný domácí porod**
a celý proces zrození mi prostě učaroval.
A tak jsem začala tvořit projekt **Divoko
hluboko**, v rámci kterého **provázím ženy
na cestě k porodu ve své síle**.



Chceš ode mě čerpat pravidelnou inspiraci? Pojd' se propojit ve
facebookové skupince **Divoko hluboko - vědomá příprava na porod**.

Těším se na tebe uvnitř.

S láskou, Maci