



PRZYGOTOWANIE DO PORODU

Data	Tydzień	Dzień tygodnia	Joga	Ćwiczenia	Masaż krocza	Daktyle	Herbata	Herbata	Wiesiołek	Schody	Masaż sutków	Ananas	Pikantne
	36												
	37												
	38												
	39												
	40												
	41												

- Joga dla ciężarnych, można zacząć już od 2 trymestru
- Ćwiczenia przygotowujące do porodu np. z Izabelą Dembińską
- Masaż krocza np. na olejek z wiesiołka, instrukcja na YouTube Zaufaj Położnej
- Daktyle Medjool 3 sztuki
- Herbata z liści malin 2x dziennie
- Olej z wiesiołka tabletki lub do picia
- Chodzenie po schodach w celu bujania miednicą
- Masaż sutków przyjemny, przy którym wydziela się oksytocyna, można z użyciem olejków
- Ananas i Pikantne potrawy do jedzenia, już na sam koniec ciąży