



# 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