



1. PORÓD BEZ OJCA DZIECKA JEST NOWĄ, ZASKAKUJĄCĄ SYTUACJĄ PAMIĘTAJ, ŻE KAŻDA KOBIETA POSIADA W SOBIE ZASOBY DO TEGO, BY PORADZIĆ SOBIE W CZASIE PORODU I ŻE OBOK CIEBIE BĘDĄ PRACOWNICY OCHRONY ZDROWIA.



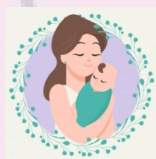
2. POSTRZEGAJ OGRANICZENIE WIZYT W CZASIE HOSPITALIZACJI, PRZED PORODEM I PÓŹNIEJ JAKO MOŻLIWOŚĆ ZEBRANIA SIŁ I MYŚLI, BEZ NIEPOTRZEBNYCH BODŹCÓW PŁYNĄCYCH ZE ŚWIATA ZEWNĘTRZNEGO.



3. W CZASIE PORODU, SKUP SIĘ NA CELU: URODZENIE DZIECKA TO DOŚWIADCZENIE WYJĄTKOWE PSYCHOLOGICZNIE. MA NA NIE WPŁYW ZDOLNOŚĆ SKUPIENIA SIĘ NA GŁÓWNYM CELU (WYDANIE NA ŚWIAT DZIECKA) ORAZ ZDOLNOŚĆ PRZENIESIENIA UWAGI NA INTROSPEKTYWNA STRONĘ TEGO PRZEŻYCIA. ABY ŁATWIEJ JE PRZEJŚĆ, WYPRÓBUJ TECHNIKI MEDITACJI I RELAKSACYJNYCH.



4. IDEA POZOSTAWANIA W SZPITALU PO PORODZIE BEZ WIZYT TWOICH NAJBLIŻSZYCH MOŻE BYĆ STRASZNA. POWINNAŚ STARAĆ SIĘ MYŚLEĆ, ŻE JEST W TOBIE ODPOWIEDNI SPOKÓJ, ABY MÓC ZAJĄĆ SIĘ DZIECKIEM, BEZ ZBĘDNEJ PRESJI I CHĘCI POKAZANIA SIĘ.



5. TAKŻE POWRÓT DO DOMU BEZ POMOCY ZE STRONY RODZICÓW I KREWNYCH MOŻE MIEĆ SWOJE DOBRE STRONY: SPÓJRZ NA TO, JAKO NA CHWILĘ REFLEKSJI I INTYMNOŚCI, SZCZEGÓLNIE, GDY JEST OBOK TWÓJ PARTNER.



6. PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚ SAMA: LEKARZE, POŁOŻNE, PIELĘGNIARKI I PRACOWNICY OPIEKI SPOŁECZNEJ SĄ PO TO, ŻEBY CI POMÓC. JEŚLI POTRZEBUJESZ POMOCY, POWINNAŚ WPROST O TO POPROSIĆ. NIE BÓJ SIĘ TEGO ZROBIĆ.