

Ясно. Спокойно.
Уверенно. Честно.

#MAMALA

Последние недели перед родами

- Что мне нужно сделать/приготовить?
- Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя лучше? Какие практики/упражнения могут помочь?
- Какая поддержка мне нужна от окружающих?
- Что я знаю о том, как проходят роды в том месте, где я буду рожать?

Начало родов

- Какие процессы будут происходить со мной и ребенком?
- Что я могу сделать, чтобы я и ребенок чувствовали себя лучше? Какие практики могут помочь?
- Какая поддержка мне нужна от окружающих, чтобы роды начались лучше?

Активные роды

- Какие процессы будут происходить со мной и ребенком?
- Что я могу сделать, чтобы я и ребенок чувствовали себя лучше? Какие практики могут помочь?

- Какая поддержка мне нужна от окружающих для оптимального проживания и развития родов?
- Что поможет мне продолжать, если я устану/буду чувствовать что все очень интенсивно?
- Что мне могут предложить мои врач/акушерка/другие помощники?

Рождение ребенка - потуги

- Что помогает и мешает потугам?
- Что я могу сделать, чтобы я и ребенок чувствовали себя лучше? Какие практики могут помочь?
- Что будут делать мои врач/акушерка/другие помощники?
- Что произойдет как только ребенок родится?

Ранний послеродовой период: Рождение плаценты + 2 часа после рождения ребенка

- Как будет рождаться плацента? Что в этот момент будет происходить с ребенком?
- Что я могу сделать, чтобы я и ребенок чувствовали себя лучше?
- Какая поддержка мне нужна от окружающих?