

# ZPRÁVY Z AKÁŠICKÝCH ZÁZNAMŮ a PÉČE PO PORODU



Klid, ve kterém mohou doznít všechny silné změny z těhotenství, porodu a uvědomění z nové role mámy. Klid pro odpočinek, klid také o příjemné aktivity, posezení s blízkými v klidu, pakliže si přejete se s druhými vídat. Není to však nutné a udělejte to tak, jak cítíte.

Teplé nápoje, vše, co do svého těla přijmete je ideálně teplé. Jídlo je více běžné, ale vhodné jsou i teplé nápoje, teplá voda, která prohřeje vaše tělo. Vydaly jste se z mnoha svých zásob, tělo je bude postupně nabírat a i malými kroky mu můžete dopřát hojivý proces.

Jemný pohyb. Kroužení kotníky, kroužení zápěstími, uvolnění v ramenou, procvičení krční páteře. Nemějte pocit, že si hned musíte jít zacvičit na podložku. Cvičte v posteli, jemně udržujte tělo v pohybu. Takovém který nevyčerpá, takový který udržuje dobré prokrvení a podporuje zažívání.



Pro divokou mysl je vhodná masáž chodidel, fenyklový čaj a sdílení. Událo se toho tolik. Je zcela přirozené, že jste toho plné, a tak se obraťte na kamarádku, maminku, sestru, která vás vyslechne a vytváří prostor pro vaše uvolnění ze všeho. Příjemné také může být sepsat své pocity do deníku. Ne, jako vzpomínky, ale čistě za účelem uvolnění všech zážitků.

Přítmí bude velmi léčivé. I během dne si zatáhněte závěsy a odpočívejte. Příjemná deka, ponožky, polštářky. Udělejte si pohodlí. Příjemné barvy dokreslí celou atmosféru.

Nespěchejte. Nespěchejte s tím, co vše byste měly. Většina věcí je stejně jen něčím, co diktuje někdo zvnějšku a do vašeho života do nepřináší nic jen vyčerpání. Odložte návštěvy, dlouhé procházky, nákupy, úklid, zařizování. Na vše bude čas. Teď je čas tu být pro sebe a své miminko.

Nenechávejte nepohodlí na poslední chvíli. Ať už vás trápí bolesti nebo máte černé myšlenky svěťte se do odborných rukou. Není třeba mít pocit, že vše musíte zvládnout samy. Naopak. Dopřejte okolnímu světu, aby zde byl pro vás. Pro maminky je zde speciální objem energie, která je přístupná a kterou je možné čerpat v rámci péče. Řekněte si o pomoc, i když vám to přijde zbytečné. Řekněte si o pomoc a nechte si pomoci. Uvidíte, že to celý poporodní čas krásně doplní.

