



NAJINA PRIPRAVA NA POROD IN  
STARŠEVSTVO



*Porodne želje*

*Ataleya*

WWW.ATALEYA-SVETOVANJE.COM

# Najprej...

Ker je za pripravo porodnega načrta pomembna dobra informiranost priporočam, da si preberete:

- Moj porodni načrt, Marsden Wagner
- Vodnik Zaupam si ([www.veva.si](http://www.veva.si))
- Sanjsko rojstvo, Catherine Shainberg
- Želim dojeti, Mojca Vozelj
- Modrost rojevanja, Ina May Gaskin
- članke na spletni strani [www.ataleya-svetovanje.com](http://www.ataleya-svetovanje.com)



*Ataleya*

WWW.ATALEYA-SVETOVANJE.COM

# Za lažji porod...

ČAJ IZ  
MALINOVIH  
LISTOV

KOPEL ALI YONI SPA S  
SENENIM DROBIRJEM

\*prej se posvetuj z babico in/ali ginekologom

STIMULACIJA  
BRADAVIC

PORODNI  
NAČRT

DATLJI

SPOLNI  
ODNOS

SPREHOD

Preizkusila bova/bom tudi

*Ataleya*

WWW.ATALEYA-SVETOVANJE.COM

# Premislita o...

**RAZISKUJTA, PREBERITA, ODLOČITA SE IN OBKLJUKAJTA  
TISTO KAR STA ŽE RAZISKALA IN SE DOGOVORILA:**

- PORODNIŠNICA
- IZBRANA BABICA/DOULA
- BRITJE
- KLISTIR
- PROTIBOLEČINSKA SREDSTVA
- KONTINUIRANO SNEMANJE CTG
- UPORABA ŽOGE, TRAKU
- PITJE IN HRANJENJE MED PORODOM
- GLASBA, ETERIČNA OLJA, MASAŽA
- UMETNI POPADKI
- SPROŽANJE/SPODBUJANJE PORODA
- I.V. TEKOČINA (INFUZIJA)
- VAGINALNI PREGLEDI
- PREDRTJE OVOJEV
- POLOŽAJI MED PORODOM

# Premislita o...

RAZISKUJTA, PREBERITA, ODLOČITA SE IN OBKLJUKAJTA  
TISTO KAR STA ŽE RAZISKALA IN SE DOGOVORILA:

- SVETLOST SOBE MED PORODOM
- EPIZIOTOMIJA
- GIBANJE MED PORODOM
- UPORABA STRANIŠČA MED PORODOM
- POROD V VODI
- SPONTAN POROD POSTELJICE
- KASNO KLEMANJE POPKOVNICE
- PREREZ POPKOVNICE - KDO?
- STIK KOŽA NA KOŽO
- DOJENJE IN ZLATA URA
- PRVO TEHTANJE/MERJENJE
- VERNIKS IN UMIVANJE OTROKA
- K VITAMIN
- ČESA SI ŽELIVA V PRIMERU  
URGENTNEGA/NAPOVEDANEGA  
CARKEGA REZA ALI DRUGIH  
KOMPLIKACIJ

*Pomembno nam je  
tudi, da:*

**DODAJTA ŠE SVOJE DRUGE ŽELJE, POTREBE,  
PRIČAKOVANJA...**



A large light blue rectangular area containing 15 horizontal dashed lines, intended for writing additional wishes, needs, or expectations.



ZDAJ SVA PRIPRAVLJENA

Z znanjem in pripravo  
do lepših izkušenj



*Ataleya*

MOBITEL: 041/429-425  
MAIL: INFO.ATALEYA@GMAIL.COM  
WWW.ATALEYA-SVETOVANJE.COM