odp 1

Może warto zapisać się do szkoły [rodzenia.Im](http://rodzenia.Im) więcej wiedzy tym łatwiej wyobrazić sobie to co przed [nami.Zawsze](http://nami.Zawsze) wypowiadaj się pozytywnie o sobie swojej ciąży, [porodzie.Unikaj](http://porodzie.Unikaj) opowieści pełnych grozy o [porodzie.Ja](http://porodzie.Ja) wspominam swój poród jako jeden z najpiękniejszych dni ze swojego życia.Myśl i wypowiadaj się pozytywnie o sobie,ciąży i porodzie.

odp2

Są kobiety w ciąży , które nie odczuwają dużego lęku przed porodem.Traktują poród jako kolejne przeżycie którego są ciekawe są wyzwaniem do [pokonania.Wtedy](http://pokonania.Wtedy) zdecydowanie łatwiej uruchomić siły włanej psychiki -z pomocą położnej.

odp3

Zdecydowanie tak

odp4

Od 34tygodnia ciąży.pamiętając że są przeciwskazania do wykonywania masażu:infekcja pochwy,zagrożenie porodem przedwczesnym

odp5

takie w której rodząca czuje się najlepiej

Warto wykorzystać

pozycje stojącą,

pozycja stojącą z pochyleniem do przodu,

pozycje czworacze

pozycje klęczne

pozycje wykroku asymetryczne

do pozycji warto dołączyć ruch

odp6

tak