

BEZPIECZEŃSTWO

1. Odpowiedz na pytania: Co sprawia, że czuję się bezpiecznie? Co zaburza moje poczucie bezpieczeństwa? Czego boję się w porodzie? Dlaczego się tego boję? Czy wiem jak tego uniknąć? Czy mam wystarczającą wiedzę, by świadomie podjąć decyzję o swoim porodzie? Czy wiem gdzie szukać informacji? Czy wiem gdzie chcę rodzić i z kim? Czy wiem jakie zwyczaje panują tam, gdzie chce rodzić?

2. Zamknij oczy i pomyśl sobie „jestem bezpieczna”
. Poczekaj na obraz, co widzisz? Nie spiesz się. Zapisz to lub narysuj. Jeśli chcesz- podziel się na grupie. Dodaj #bezpieczeństwo.

