



# CHECKLISTA RZECZY DO PORODU DOMOWEGO:

- Spokój, Poczucie pewności siebie i bezpieczeństwa,
- Akceptacja swojego ciała,
- Wiara we własne możliwości,
- Asertywność,
- Woda w butelkach z dziubkiem,
- Przekąski,
- Świecek,
- Afirmacje,
- Plan Porodu (np. w formie graficznej),
- Ręczniki,
- Podkłady poporodowe (taniej wychodzą te dla szczeniaków),
- Sitko,
- Basen (może być basen dziecięcy, ogrodowy z głębokością zakrywającą brzusek w pozycji siedzącej),
- Folia malarska (do zabezpieczenia kanapy, dywanu),
- Kwiaty 😊
- Olejki eteryczne (Jaśmin, róża, szaflwia lub lawenda),
- Przygotowana torba do szpitala,
- Dokumenty na wierzchu,
- Ważne numery telefonu,
- Twój adres napisany wyraźnie na kartce,
- Położna / Doula
- Opiekunka do starszych dzieci,
- Numer telefonu TAXI.


## KONTAKT:

Agnieszka Pluta- Szkaradek

+44 7401203737

[animator.office@gmail.com](mailto:animator.office@gmail.com)

[www.polskaszkoalarodzenia.co.uk](http://www.polskaszkoalarodzenia.co.uk)

polskaszkoalarodzeniauwuk 

polska\_doula\_luton 