NAPI BOLDOGSÁGBETEVŐM,

AZAZ A ÉN OXITOCINTURBÓZÓ LISTÁM

A gyermekágy egyik kulcs hormonja az oxitocin, a nyugalom és összetartozás hormonja, a szeretethormon. Ha ez megfelelőképpen áramlik, támogatja a kötődést a babával, a szoptatást, a pihenésedet és azt, hogy a pillanatban tudj lenni. Ha úgy érzed, van egy kis fennakadás ebben az áramlásban, mindig tehetsz érte, hogy feltornázd a saját oxitocin szintedet

Kezdj el már most összeírni egy listát azokról az egyszerű dolgokról, amik Neked örömet okoznak, amik megnyugvást hoznak, és amit a gyermekágy alatt majd be lehet vetni. Tűzd ki a listát a hűtődre!