

10 LABĀKIE



MAMMU
IETEIKUMI
GAIDĪBU LAIKĀ

1. LŪDZ PALĪDZĪBU

Tu drīksti būt vāja un
atpūsties, kad vēlies,
nevis, kad vari, jo vēlāk
tam laiks atliks aizvien
mazāk. Nekautrējies lūgt
palīdzību, Tev nav viss
jāpaveic vienai.



2. VISS IR PĀREJOŠI

Atceries, viss ir pārejoši!
Izbaudi arī nemierīgās nakts
un netīros matus, pat, ja
tajā brīdī liekas, ka viss ir
slikti. Laiks iet, viss mainās
un aizmirstās.



3. ESI MIERĪGA

Ieklausies sevī, centies
saglabāt mieru ikvienā
situācijā, vairāk velti laiku
sev un sevis lutināšanai.

Nesatraucies! Domā
pozitīvas domas!



4. IZBAUDI LAIKU

Izbaudi laiku kamēr
mazulītis vēl ir puncī, jo pēc
dzemdībām sāksies pilnīgi
cita dzīves nodaļa. Tā būs
fantastiska, bet jauna.



5. GRŪTĪBAS AIZMIRSĪSIES

Tas brīdis, kad Tev rokās iedod
mazo brīnumu ir maģisks, tad
aizmirstās visas deviņu mēnešu
laikā sastaptās grūtības un
dzemdību sāpes.



6. DZIMŠANAS DIENA

Dzemdību laikā- atceries, ka
šī ir Tava bērna Dzimšanas
diena un turpmāk to svinēsiet
katru gadu, tādēļ uztver arī
dzemdības par svētkiem un
ļaujies tām. Nekautrējies ,ja
nepieciešams, ņem
papildspēkus (epidurālo
anastēziju, dūlu, vecmāti-
jebko, kas Tev palīdzēs)



7. MĒS MĀCĀMIES

Nenosodi sevi, ja nesanāk
viss kā biji iedomājusies,
tas ir normāli. Mēs visi
esam cilvēki un visi
mācāmies.



8. MŪŽA MĪLESTĪBA

Dzemdības ir vienīgais
"aklais randiņš" Tavā dzīvē,
kurā Tu satiksi savu mūža
mīlestību. Mazulis pārvērtīs
Tavu pasauli un ienesīs tajā
daudz laimes, mīlestības un
neizmērojamu prieku.



9. PAĒDIS MAZULIS

Gan mātes, kuras baro
mazulīti ar savu pienu,
gan mātes, kuras baro
mazulīti ar piena
maisījumu – ir lieliskas
mātes. Galvenais, lai
mazulis ir paēdis un
laimīgs.



10. TU ESI FANTASTISKA

Atceries, lai vai kāds būtu
gaidību laiks, Jūsu
satikšanās stāsts un
sākums, Tu esi fantastiska
sieviete un fantastiska
māte, jo Tu esi izdarījusi
varoņdarbu - radījusi un
pasaulē laidusi dzīvību.

