

5 tips till efter förlossningen



1) Gör plats för dig

Lägg fram din favoritfilt i soffan, drick en kopp kaffe och känn smaken. Små saker för din skull, varje dag.

2) Ät varm mat

Varm mat hjälper kroppen att återhämta sig efter förlossningen. Försök äta ett mål varm mat varje dag.

3) Mellanmål och vatten

Ät mellanmål och drick vatten, framförallt om du ammar. I nästa mail får du tips på enkla mellanmål.

4) Isbindor

Isbindor finns ofta på BB och är lätt att göra själv. Häll lite vatten på en binda, lägg i en plastpåse i frysen. KLART! Tina bindan en stund innan du lägger den i trosorna.

5) Gör en plan

Skriv en post-partum plan, gärna redan under graviditeten. Där kan du skriva ner sådant som hjälper dig att må bra. Personer, mat, rutiner, vila m.m