



JAZ PO PORODU

(Tokrat) bom pripravljena
SPLETNI TEČAJ ZA NOSEČNICE

Asja Samec





**PRAZNUJMO SKUPAJ
ZAKLJUČEK -
*Poporodni načrt in
rojstvo v mamo***

5. LIVE

Nedelja, 21. april 2024

- *Nekatere med vami ste z mano že dolgo.*
- *Nekatere od 15. aprila.*
- *Nekatere še kak dan manj.*
- *Nekatere ste se mi komaj pred kratkim pridružile.*

Za vsako od vas sem iskreno vesela, da si tu z mano.

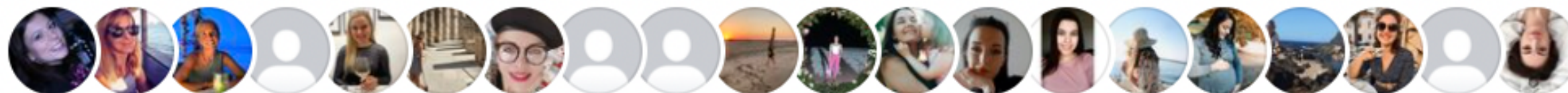
Ker to skoraj gotovo pomeni, da želiš v življenju nekaj narediti drugače.

Ni le nosečnost in 40 dni. Je 40 let.



Jaz po porodu 🧑🍼 delavnica - Novorojena si

🔒 Private group · 195 members



Kaj se je v skupini dogajalo?

Asja Samec - Novorojena was live.
[Admin](#) · 16 April at 19:01 · ZOOM Video Livestream - Prod · 🌐
2. del - 2 temeljni potrebi po porodu
👍❤️ Maja Škontra, Lavra Sekne and 18 others 108 comments 👁️ Seen by 154

Asja Samec - Novorojena was live.
[Admin](#) · 15 April at 19:01 · ZOOM Video Livestream - Prod · 🌐
1. del - Dejstvo o poporodnem času, ki ga spregleda večina nosečnic. ❤️ dejstvo ❤️ transformacija ❤️ fizične, čustvene, duhovne spremembe
❤️👍 Maja Škontra, Lavra Sekne and 29 others 100 comments 👁️ Seen by 168

Asja Samec - Novorojena was live.
[Admin](#) · 18 April at 20:00 · ZOOM Video Livestream - Prod · 🌐
3. del - Izgubljene modrosti poporodnega časa
❤️👍🧡 Maja Škontra and 10 others 52 comments 👁️ Seen by 99

Asja Samec - Novorojena
[Admin](#) · 13 April at 19:01 · 🌐
Toplo dobrodošle! **Razkomoti se v skupini** in v komentar si vabljeni, da podeliš kaj o sebi in pozdraviš. Lahko podeliš, kdo si, kje domuješ, kdaj pričakuješ dojenčka, kaj želiš od tega našega skupnega tedna ... Da se malo...
👍❤️ Maja Škontra, Lavra Sekne and 15 others 31 comments 👁️ Seen by 187

Asja Samec - Novorojena
[Admin](#) · 15 April at 19:54 · 🌐
Odmevi po PRVEM WEBINARJU. * Kaj ti je bilo zanimivo? * Kakšen AHA moment? * Se česa na novo veseliš ali te skrbi? Vesela bom vaših odzivov v komentarjih. Prilepi povezavo, postavi vprašanje, podeli svojo izkušnjo. ❤️
👍❤️ Nastja Mohoric, Nataša Roblek and 5 others 28 comments 👁️ Seen by 186

Asja Samec - Novorojena was live.
[Admin](#) · 17 April at 19:01 · ZOOM Video Livestream - Prod · 🌐
Govorilne ure - V&O 🕒 4 min Zanima me vse 🧡 sem prvorodka 🕒 7 min Slišala sem za neke ayurvedske rituale za mame, če veš kaj o tem, bi bila ful vesela infotov, pa kakšni simple hranjivi recepti, priprava hrane po porodu itd. 🕒 1...
❤️👍 Lavra Sekne, Nastja Mohoric and 12 others 25 comments 👁️ Seen by 135

















Asja Samec - Novorojena
[Admin](#) · 16 April at 07:30 · 🌐

Najbolj aktivne članice

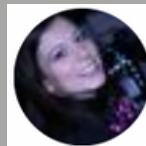
Top contributors

People who were most active on the community feed 28 days before the last update.

Last updated on 19 Apr 2024

1		Tanja Premk Joined 6 days ago	 0	 35	 24
2		Urška Kerin Joined 6 days ago	 0	 26	 45
3		Nastja Mohoric Joined 6 days ago	 0	 26	 19
4		Lavra Sekne Joined 6 days ago	 0	 21	 15

Dogajanje, uvidi, vaše zmage



Maja Škontra

Jaz mislim, da bi moralo tvoje znanje biti del vseh šol za starše, ki jih ponujajo v porodnišnici. Midva sva v prvo obiskovala ta predavanja pa nihče z besedo ni to omenil, razen vse, kar mora mama z dojenčkom obiskati (pregledi, cepljenja itd.)

😞 pač eh, res škoda, glede na to, da na to šolo pa gre res skoraj vsak par. Hvala za širši ta znanja **Asja Samec - Novorojena** ❤️

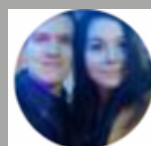
Jerca Klinar Bajt

Omemba, da parter/mož ni nujno najboljši poporodni spremljevalec, ker se ne spozna na vse potrebe mater oz. jim ne zna ustreči brez navodil poporodnih doul, patronažnih sester ali kogarkoli, ki pozna in uvidi potrebe mame, se mi zdi zelo pomembna (lahko primerjamo s potrebo po porodni douli ali med porodom stalno navzočim strokovnjakom za porod poleg stalno navzočega moža). Tudi možje se ne rodijo z znanjem za skrb otroka in žene/partnerke tako med porodom kot tudi v času po porodu.



YOUTUBE.COM

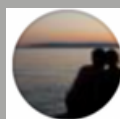
5+ načinov za nošenje dojenčka do prvega leta in kasneje; Sanja Mikac, Sling library Ljubljana



Urška Kerin

Spet eno lušno predavanje 😊 vedela sem, da je prvih 40 dni zelo pomembnih, nisem pa vedela, da je hrana prav tako pomembna kot počitek. Tudi to, ko ste rekli, da če sama kuhaš, v resnici ne počivaš...mi je dalo misliti, da se bo potrebno malo bolj pripraviti na tisti čas 😊 mislim, da bo moral partner pri meni opraviti pred porodom en domač kuharski tečaj 😊😊 se že veselim jutrišnjega Q&A 😊

Dogajanje, uvidi, vaše zmage



Ana Božič

AHA moment: rana velika za desertni krožnik... še bolj se zavedam, da je počitek zelo pomemben.



Sara Delalic

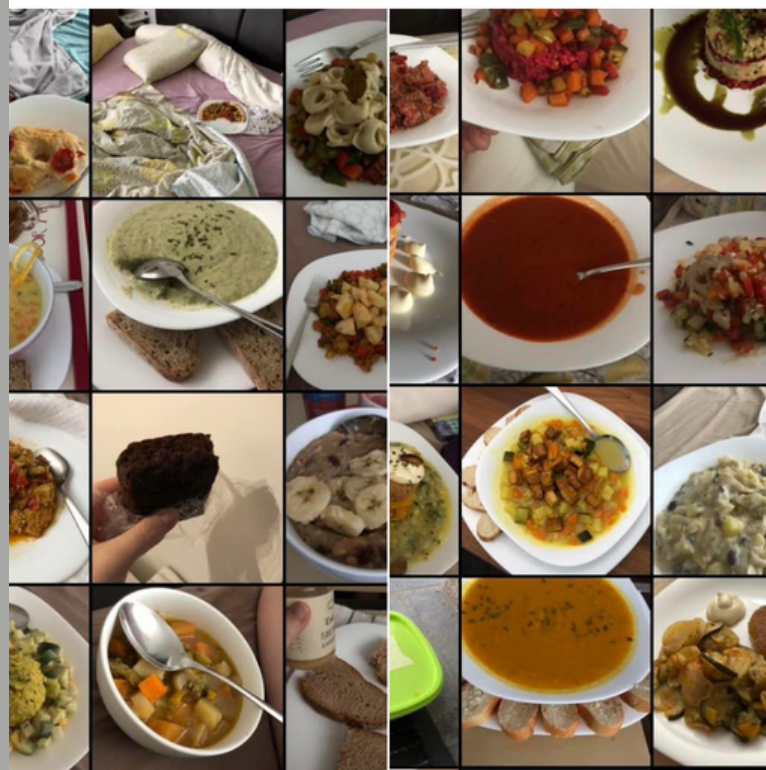
Zelo mi je bilo vsec sprosceno vzdusje, tako mirno in prijetno 😊. Me pa morda nekoliko skrbi to poporodno obdobje - v smislu ali bo res tako teško?! K sreči imam ob sebi partnerja, ki je ze sedaj (in tudi bo) velika opora, ampak se mi zdi da sem se danes prvic vprasala: kako bo ko rodim? Kaksen bo ta proces privajanja na novo zivljenje? Kot da bi obcutila neke vrste strah. Zato sem pa tudi vesela, da sem se prijavila na delavnico, da bom bolj pripravljen pa prihod malega skrata 😊.



Anja Zaletel

Tudi mene zanima ali bo res tako 'teško', me je malo presenetilo koliko stvari nas caka sele po porodu.. Kako se zares pripraviti? Poleg priprave hrane/oseb ki pomagajo.. 😊 imam sicer super partnerja, veliko mi pomaga. Uglavnem se veselim naslednjih live-ov, bi lahko bili daljsi, jaz bi vas se kar poslusala 😍 izjemno prijeten glas in nacin govora.. je celo partner poslusal zraven haha

Mini kviz 🤔 @everyone
Kaj je skupno mojim jedem po porodu?
Ps: se vidimo danes ob 20.00.



Dogajanje, uvidi, vaše zmage



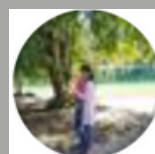
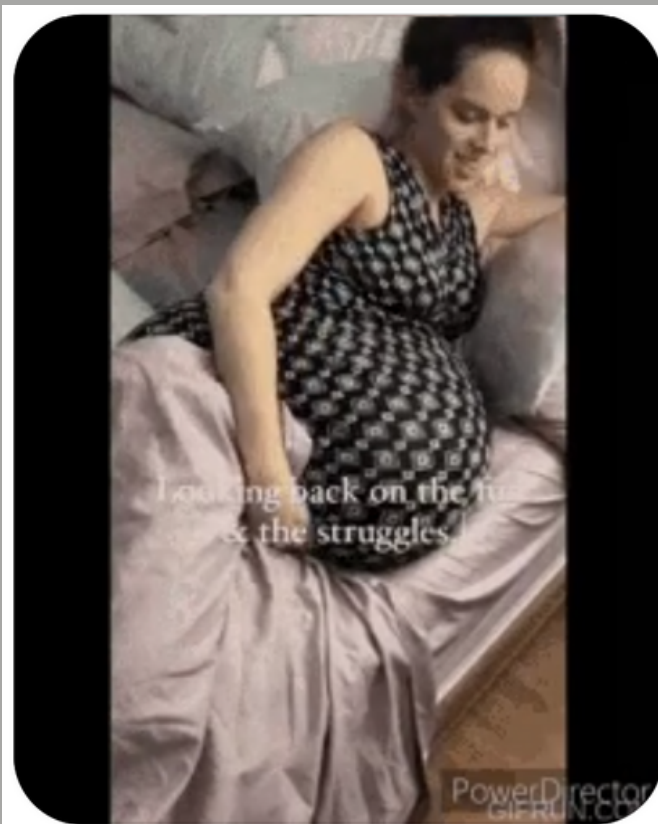
Špela Veteršek

Meni je edino žal, da se v prvi nosečnosti nisem toliko podučila o poporodnem obdobju in da, me zdaj kaj ne preseneti mi je zelo zanimivo poslušati in o tem brati. Vem, da bom zdej bolj vztrajala pri svojih željah za katere želim, da jih tudi drugi spoštujejo (sploh babice in dedki znajo bit trd oreh 😊)



Lavra Sekne

Predavanje mi je res zelo všeč 😊😊 preveč hitro mine, danes mi je bilo najbolj to, ko smo govorile o počitku in hrani kako se pripraviti na poporodno obdobje, si privoščiti počitek biti na off 😊. Pri prvi sem si uzela 3 tedne res je bilo lažje ko je bila edina tako da se moram zorganizirat in si tudi pri drugem to vzeti 😊💙.



Mirjam Bojanovič

Super predavanje, sicer sem gledala za nazaj, ampak tole z žalovanjem v poporodne obdobju me kar nekako osvobaja, da si lahko dovolim tudi te občutke. Meni je bilo težko priznat, da nisem ves čas vzhičena zaradi - sicer mojega zelo ljubljenega dojenčka. In pa plastičnost možganov in da lahko to obdobje primerjamo z obdobjem, ko same bile novorojenčki ❤️

*Če se je to zgodilo
v enem tednu*

*Predstavlja si,
kaj je še mogoče!*





Pregled

- *Priprava tvojega načrta*
- *2 pogosti napaki v poporodnem obdobju*
- *Priprava na rojstvo mame - tvoj naslednji korak*
- *Nagradno žrebanje + ostani do konca (BONUS ZA VSE)*

Moja zgodba ...

skoraj preveč tipična za mnoge

Ker si tu, to NE bo tvoja zgodba

2015

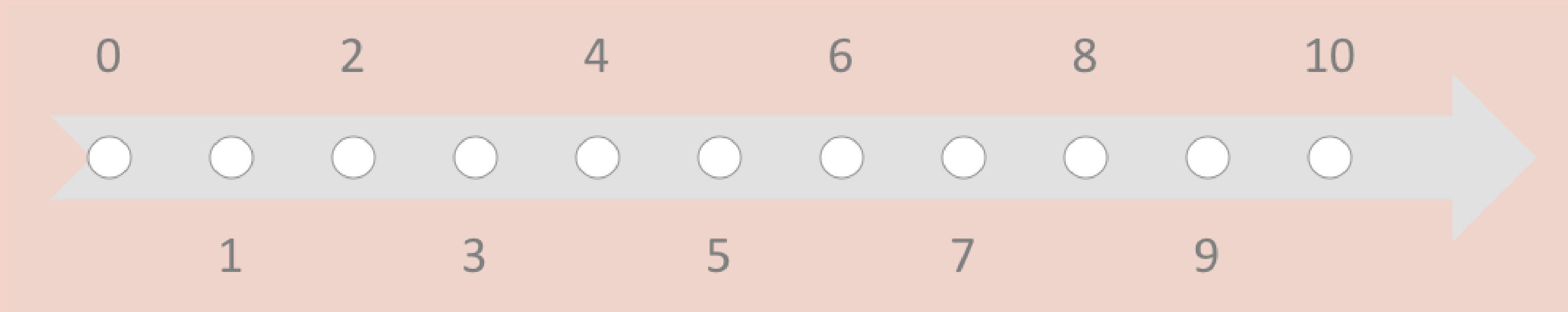


Tvoj poporodni načrt

Vprašanja zate:

*Kako pomembno ti je, da si ti po porodu dobro,
da greš skozi proces transformacije
in rojstva v mamo podprta, mirna in prisotna?*

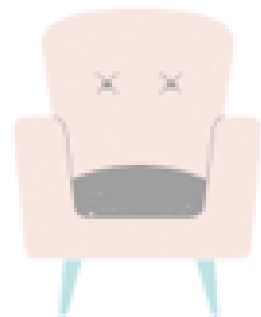
Označi na traku



Vprašanja zate

- *Kako pomembno ti je, da si ti po porodu dobro, da greš skozi proces transformacije in rojstva v mano podprta, mirna in prisotna?*
- *Zakaj? Kako to?*
- *Kdaj si se že na kaj pripravljala?*
- *Koliko časa si pripravljena vložiti v pripravo (kje dobiti vire)?*
- *Koliko denarja si pripravljena vložiti v pripravo (kje dobiti vire)?*

TVOJ POPORODNI NAČRT

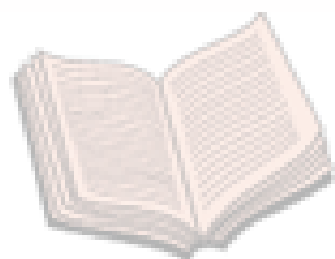


OPREMA

- moje dojilsko gnezdo
- oblačila zame
- nega mojega telesa
- poln zamrzovalnik in shramba



TVOJ POPORODNI NAČRT



INFORMACIJE

- o dojenju
- o povezovanju z dojenčkom
- o transformaciji ženske v mamo



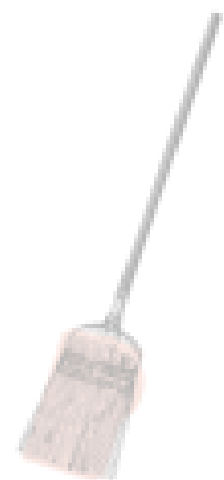
TVOJ POPORODNI NAČRT



OPRAVKI + 2 recepta?

- zadložitve, ki jih bom predala
- načrtovanje prehrane
- načrtovanje svoje duševne podpore

Napiši 2 jedi (recepta), ki jih boš predala, naj ti jih nekdo pripravi:



TVOJ POPORODNI NAČRT

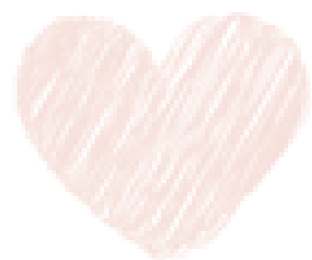


SKUPNOST

- kdo bo pomagal pri prehrani
- kdo po pomagal pri skrbi za dom
- koga pokličem, ko želim podeliti svojo stisko, radost



TVOJ POPORODNI NAČRT



ŽENSKA V MENI

- zapiši 3 stvari, ki polnijo tvoje notranje zadovoljstvo in poskrbi, da narediš vsaj 1 stvar na dan, četudi za 5 minut

*Npr. kopel, glasba, masaža, branje, najljubša TV serija



Najpogostejša napaka

1. prehitro v akcijo - zamah z roko

Asja Samec - Novorojena super, ampak to 60 dnevno mirovanje pri nas ze 3dan ni prislo v postev 😂 smo mogli izkoristit lepo vreme in zacet vozickat kar se je pa poznalo pri mamicinih sivih 🤔

Nenormalne :) - proti toku

V redu smo, ne smem se pritoževati. Celih šest tednov in še naprej je tašča lepo skrbela zame tako da sem lahko skrbela samo zase in za malega...sem kar pocivam...če nam ti nebi svetovala bi najverjetneje ze kopala kje na vrtu...v dtmrugem tednu 😊

Najpogostejša napaka

2. Podcenjevanje enostavnih rešitev

Kaj nas podpre?

- Dobro in poglobljeno razumevanje ozadja, procesov*

Udeleženka tečaja Rojstvo mame

*“pomirilo me je ozadje,
zgodovina rojstev/podpore mam..
enkrat mamice niso bile same za 4 stenami in
prav je tako!
pa znaki, da si dojenček želi mleka/dojit, to se
mi je zdelo zanimivo, nisem vedela.”*

Najpogostejša napaka

2. Podcenjevanje enostavnih rešitev

Kaj nas podpre?

- Prave informacije v prvem trenutku*

Udeleženka tečaja Rojstvo mame

*“najbolj mi je bilo všeč tisto o spanju.
nisem vedela popolnoma nič in so mi vse
informacije bile top :)”*

Najpogostejša napaka

2. Podcenjevanje enostavnih rešitev

Kaj nas podpre?

- Osnovne “male” rešitve, ki jih podcenjujemo
- Prava hrana, s pravimi začimbami, zeliščne kopeli, pogovor, oksitocinske injekcije



Udeleženka tečaja Rojstvo mame

“kakšno hrano je potrebno uživati v tednih po porodu in zakaj. Hvala za recepte! zelo zanimivo je bilo tudi spoznati faze po porodu. tako bom lahko bolj pripravljena na kakšne slabše dneve, trenutke...”

Povzetek - naučila si se

Ostani do konca ...



Povzetek - naučila si se

Vztrajati v svojem kokonu ravno toliko, da ne prehitiš

*Dobro imeti na zalogi priročne rešitve, pravo usmerjanje, dobre informacije
(hrana, počitek, spanje, skrb zase, psiha, prisotnost v razumevanju, kaj se ti dogaja)*

Zbrati pogum za jasno izražanje sebe, poznavanje sebe

*Jaz sem to spoznavala skozi lastno izkušnjo,
ure in ure poslušanja mentorice, učiteljev,
branja knjig, dela z mamami ...*

TVOJ NASLEDNJI KORAK

Imaš več možnosti



TVOJ NASLEDNJI KORAK

A) Lahko ne narediš ničesar.

Izbira je vedno tvoja.



TVOJ NASLEDNJI KORAK

B) Lahko nadaljuješ pot sama

Na tem tečaju si dobila veliko idej,
navdiha in gradiva, knjig ...



TVOJ NASLEDNJI KORAK

C) Lahko greš z mano

*1-1 za kakšno izmed vas
ali*

Nekaj, kar bi si sama želela

*Ker nisem imela tega zavedanja, razumevanja
in znanja, sem kasneje investirala v
fizioterapijo, psihoterapijo, kroge za mame
...pa še vedno čutim razpoke iz tistega obdobja*



TEČAJ ROJSTVO MAME

*Spoznaj transformacijo, ki je rojstvo mame
in se praktično, čustveno ter miselno podpri v 4ih tednih*



ROJSTVO MAME:

Novorojena bom

4-TEDENSKI SPLETNI TEČAJ



S tem tečajem boš:



Opolnomočena za nove izzive



Videla mirnejšo prihodnost z dojenčkom



Vedela, kaj pričakovati



Čutila zaupanje vase



Bogatejša za skupnost somišljenic



Prisluhnila sebi kot ženski in (bodoči) mami

ROJSTVO MAME:

Novorojena bom

4-TEDENSKI SPLETNI TEČAJ



Poglavje 1

Lekcija 1 - Zgodovina in narava materinstva,

Lekcija 2 – Praktična naloga (Prepričanja o iskanju pomoči ter kako jih premostiti)

+ BONUS (Lekcija 3) – Uporabno o DOJENJU

Poglavje 2

Lekcija 1 - Skrb za mamo v tradicionalnih kulturah po svetu

Lekcija 2 – Praktična naloga (Oksitocinske injekcije)

+ BONUS (Lekcija 3) – Uporabno o SPANJU

Poglavje 3

Lekcija 1 - Štiri faze poporodnega obdobja

Lekcija 2 – praktična naloga (Poporodna ček lista)

+ BONUS (Lekcija 3) – Uporabno o PREHRANI

Poglavje 4

Lekcija 1 - Matrescenca – psihološko rojstvo mame

Lekcija 2 – praktična naloga (Moja sanjska poporodna zgodba)

+ BONUS (Lekcija 3) – Uporabno o NEGI MAME





ROJSTVO MAME:

Novorojena bom

4-TEDENSKI SPLETNI TEČAJ



Dobila boš dostop do zaprte FB skupine -
Rojstvo mame (tečaj)



Vsak teden nova vsebina - video + gradivo



Odgovori na tvoja vprašanja



Dostop do vsebin 6 mesecev



Naloge in vaje, ki pomagajo pri pripravi



Podporno okolje skupine podobnomislečnih
žensk

TVOJA INVESTICIJA

Če želiš mojo individualno podporo od 350 € naprej.

Če bi ti prodala posamezno predavanje v video in pisni obliki na določeno temo, bi vsako stalo 20 €

+ moja ura v živo za odgovore je na spletu 50 € – skupno več kot 360 €

Glede na to, kako hitro porabimo 100–200 € za drobnarije za dojenčka ali za obisk trgovine s hrano, komplet v babycentru in eno kosilo ... se mi to zdi dobra ponudba.

*Če s tem rešiš svoje dojenje, odnose, zdravje, svoje telo ...
Za 40 let!*

ROJSTVO MAME:
Novorojena bom
4-TEDENSKI SPLETNI TEČAJ



TVOJA INVESTICIJA

•Redna cena tečaja je 149 €.

•Za vse, ki ste bile v tej delavnici, uveljavite kodo: DELAVNICA

in ceno znižam na 127 €.

Velja le za vas in le do srede, 24. aprila (možnost prijave do 26. aprila)

CENA TEČAJA JE 149 €

Vnesi kodo, če jo imaš (uporabiš lahko le 1 naenkrat):

S kodo je cena tečaja 127 € (do 24. 4. 2024)

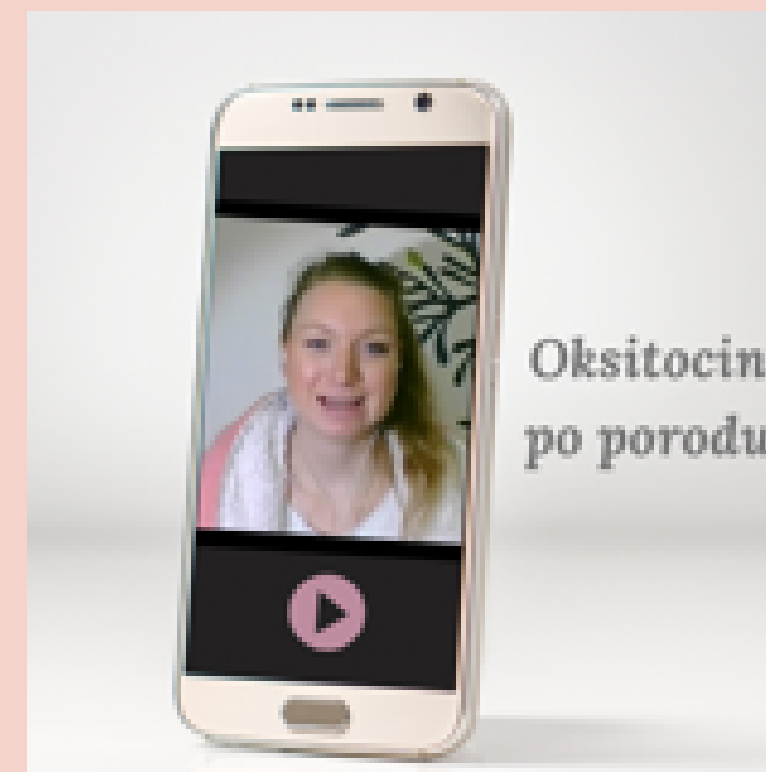
Na mail boš prejela podatke za plačilo in račun. Prosim izvedi nakazilo v predvidenem roku.

S prijavo na tečaj soglašiš s [splošnimi pogoji](#).*



TVOJA INVESTICIJA

- *Redna cena tečaja je 149 €.*
 - *Za vse, ki ste bile v tej delavnici, uveljavite kodo: DELAVNICA in ceno znižam na 127 €.*
Velja le za vas in le do srede, 24. aprila (možnost prijave do 26. aprila)
- + akcija za hitre, do jutri, do ponedeljka do 21.00 (24 ur):*
Video predavanje o OKSITOCINU
po porodu in praktični uporabi,
kaj ga ovira in kaj podpira.





Nosečnica pravi:

"Tečaj se mi je zdel zares dragocen. na poglobljen in strokoven način obravnava vse pomembne vidike poporodnega obdobja, asja pa res ustvari varno in sočutno okolje za vprašanja, komentarje in tudi skrbi in strahove." (anon.)

Mamica pravi:

"Tečaj je vrhunsko zastavljen, pokrije veliko področij, o katerih sama kot nosečka ne bi pomislila, a so tako pomembne v poporodnem obdobju. Asja je izjemna ženska z ogromno znanja. ima topel, pomirjajoč in srčen pristop. ob njej sem dobila občutek, da bo vse v redu. izjemno!" (Nika Sedmak)

Nosečnica pravi:

"Predavanja je res dobro poslušat, ker s povečano rahločutnostjo do ženske - sebe, v poporodnem obdobju poskrbiš tako zase kot za novorojenčka in hkrati nahraniš celo družino. dobis ta občutek da si tega res vredna, da ti to pripada." (anon.)

6. maj - 3. junij

KAKO SE PRIJAVIM?

Klikni na povezavo

Pričnemo 6. maja

(4 tedne + 5 mesecev podpore in dostopa) - do 11. novembra



6. maj - 3. junij

BONUS ZA VSE PRISOTNE

Izročki tega srečanja

#bonus



*Ta teden se potrudim pripraviti
še kaj za vas*

V PONEDELJEK

10 minutna vizualizacija za nosečnice

*Dostopnost videov
do četrтка, 25. 4.*

Jaz po porodu 🍷 delavnica - Novorojena si
Private group · 189 members

Discussion **Guides** Featured Members Events Media Files

GUIDE 1
1. del - DEJSTVA, ki jih spregledamo

 **ODMEVI - 1. del**
Image

 **1. del - Dejstvo, ki ga spregledamo**
Live video

Maja Škontra and 1 other
Seen by 14

Like Comment Send

Write a comment...

GUIDE 2
2. DEL - 2 temeljni potrebi

 **2. del - 2 temeljni potrebi poporodnega časa**
Live video

 **Odmevi 2. del**
Image

1
Seen by 10

Like Comment Send

Write a comment...

GUIDE 3
Vprašanja & odgovori

 **V&O**
Live video

5
Seen by 8



*Hvala, da greš po tej poti!
Vredno je!*

*Nihče še nikoli ni rekel, da se je preveč pripravil
ali da ima po porodu preveč pomoči.*

Komentarji, uvidi, spoznanja

