


# OXYTOCIN BINGO

TIDEN HVOR DU VENTER PÅ AT FØDSLEN STARTER OG DU SKAL MØDE DIN BABY, KAN FØLES VENDELIG. HELDIGVIS ER DEN BEDSTE OPSKRIFT PÅ AT LOKKE FØDSLEN IGANG - ALT HVAD DER FØLES RART OG NYDELSESFULDT. SE PÅ DIG SELV OG DIN KROP MED BLIDE OG KÆRLIGE ØJNE - OGSÅ EFTER FØDSLEN. GOD FØRNUJELSE 

  
TAG ET SKØNT  
FØDBAD MED EN  
BEROLIGENDE  
DUFT FX ROSE  
ELLER LAVENDEL

SKRIV FØDSELSAFFIR-  
MATIONER DU KAN  
HAVE MED TIL FØD-  
SLEN. FIND INSPIRA-  
TION PÅ NETTET

BAG DOBBELT  
PORTION AF YNGLINGS-  
KAGEN OG SMID  
HALVDELEN I  
FRYSEREN

SOFA  
DYNE  
SNACKS  
FILM 


LAV EN  
VENINDEAFTALE

KRAM DIN PARTNER  
ELLER EN DU HOLDER  
AF I MIN. 20 SEK.


 KRAM 


ET LANGT BAD, HVOR  
DU SKYLLER ALLE  
NEGATIVE TANKER  
VÆK OG FYLDER DIG  
MED POSITIVE OG  
STYRKENDE ORD  
NÅR DU SÆBER DIG IND

GÅ EN TUR VED  
STRANDEN OG  
BLIV FYLDT OP  
AF NATURENS  
KRÆFTER

DATENIGHT MED  
DIN PARTNER MED  
LÆKKER MAD,  
STEARINLYS OG  
ØJENKONTAKT 

FORTÆL BABY HVOR  
MEGET DU GLÆDER  
DIG TIL AT MØDE  
HAM/HENDE OG SYNG  
EN VUGGEVISE FOR  
BABY I MAVEN

FÅ EN SKØN   
MASSAGE, ENTEN  
AF EN PROFFESSI-  
ONEL ELLER DIN  
PARTNER

SKRU OP FOR  
YNGLINGSMUSIKKEN  
LUK ØJNENE  
OG DANS 

OPSIG LEJEKON-  
TRAKTEN MED BABY  
OG TAG BABY MED PÅ  
EN RUNDVISNING I  
DET NYE HJEM.

AFSPÆNDING PÅ  
SOFAEN MED  
ROLIG MUSIK



GIV PLADS TIL ALLE  
FØLELSER, OGSÅ  
DE NEGATIVE  
BLIV GAL-KED  
GRÆD  
FORLØS

FYLD SNACK-  
KURVEN TIL  
FØDSLEN  
(IGEN-)

SOV  
EKSTRA MEGET  
IDAG  
Z Z Z  
Z Z Z

SE PÅ BILLEDER  
OG FILM AF  
BABYER  
EVT AF DINE AN-  
DRE BØRN DA DE  
VAR SMÅ

LAV EN  
FØDSELS-  
PLAYLISTE

SPIS EN  
STOR  
IS 