# Na co se soustředit v posledním trimestru gravidity

* Pít **čaj z listu maliníku** od 34.t. pravidelně 2-3 šálky denně a od 39 t. - 4 šálky ( uvolňuje svaly dělohy a pánve, porod může být méně bolestivý a vyčerpávající, přispívá k psychické pohodě a dobré fyzické kondici, podporuje regeneraci v šestinedělí )
* **Masáž hráze**- zevně i vnitřně se speciálními olejíčky na masáž hráze, zlepšení elasticity hráze od 34.týdne
* **Aniball** – od ukončeného 37.t. -příprava porodních cest na průchod hlavičky dítěte, nižší riziko natržení či nástřihu hráze, účinná poporodní rehabilitace
* **Purelan** - čistý ovčí lanolín, příprava prsních dvorců na kojení, prevence prasklinek a lepší hojení již vzniklých prasklinek následkem špatné techniky kojení, na prevenci i léčbu opruzenin miminka
* **Technika kojení** ( správná poloha matky a dítěte, držení prsu, správné přisátí a sání ), [www.laktacniporadci.cz](http://www.laktacniporadci.cz)., [www.medela.cz](http://www.medela.cz)
* **Výběr porodnice, předporodní kurz**