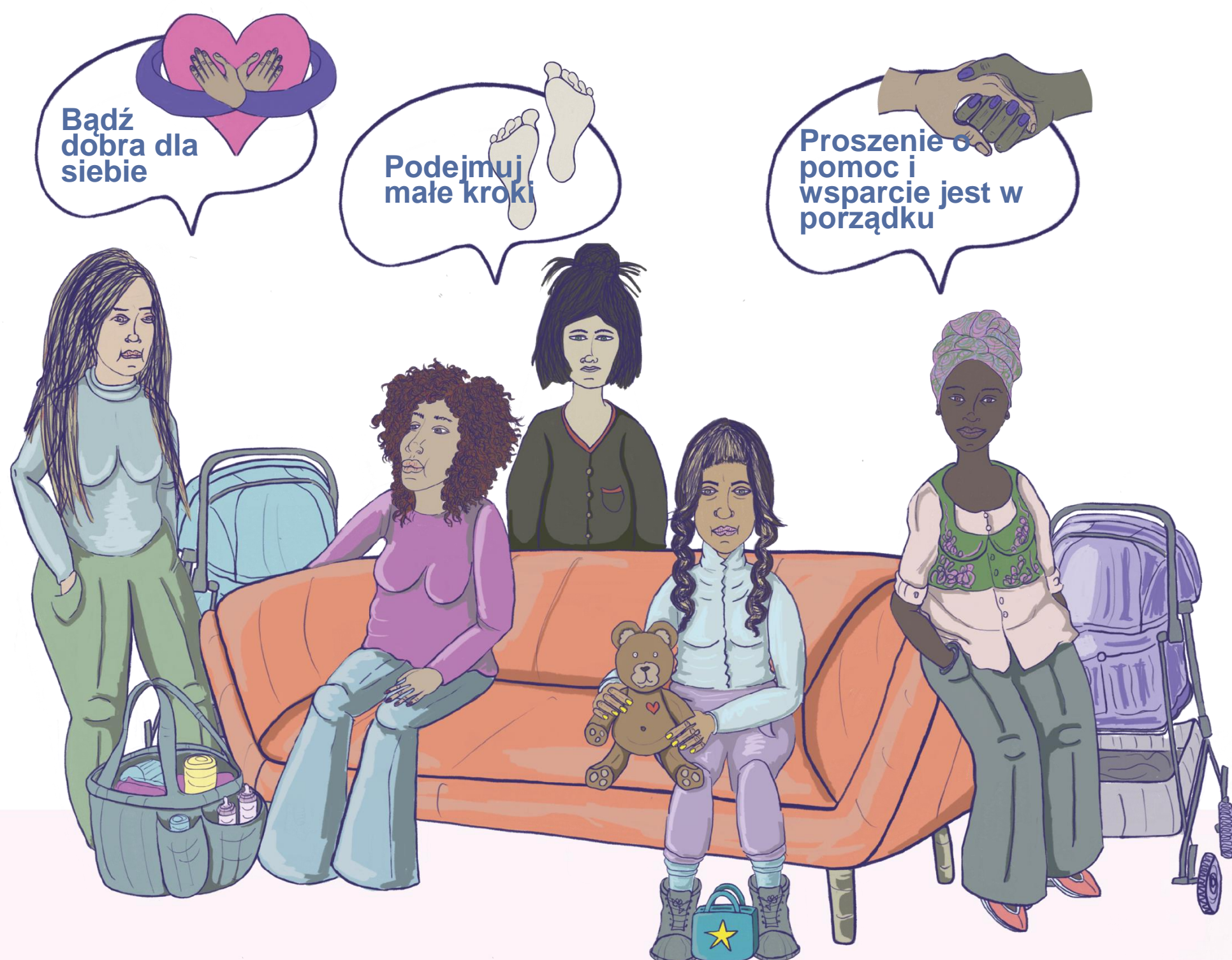




Badź dobra dla siebie

Staraj się myśleć, co możesz zrobić, aby mniej się martwić lub denerwować. Porozmawiaj z rodziną, przyjaciółmi lub swoim lekarzem domowym.



Jest ważne, aby dbać o siebie po urodzeniu dziecka