

Külső erőforrások

1. **Család**
2. **Barátok**
3. **Párkapcsolat**
4. **Orvos**
5. **Bába/szülésznő**
6. **Szülésfelkészítő**
7. **Dúla**
8. **Közösség**
9. **Szoptatási tanácsadó**
10. **Mentálhigiénés szakember**
11. **Támogatói csoport**
12. **Információ**

Belső erőforrások:

1. **Türelem**
2. **Bizalom**
3. **Ösztön**
4. **Erő**
5. **Kitartás**
6. **Érzékenység**
7. **Szeretet**
8. **Hit**
9. **Elfogadás**
10. **Rugalmasság**
11. **Nyugalom**
12. **Önbizalom**