

Tankar om förberedelser inför förlossning och hantering av förlossningsrädsla

Det är viktigt att förbereda sig inför förlossningen. Om man är väl förberedd underlättar det förlossningen och förbättrar förlossningsupplevelsen. Nästan alla är spända och rädda inför förlossningen. Faktisk förlossningsrädsla talar man om när rädslan stör normalt liv.

Rädsla är en av många känslor hos människan. Rädsla kan man liksom andra känslor bearbeta och kontrollera, och den kan omvandlas till en styrka. Man kan också få hjälp med att bearbeta rädsla. Genom att bearbeta förlossningsrädsla stöder man förberedelserna inför förlossningen och det inverkar på mammornas och familjernas välbefinnande under graviditeten och efteråt.

Om man skriver ned sina tankar och känslor kan man analysera dem. Nedan kan du komplettera de meningar du önskar.

Den kommande förlossningen är i mina tankar...

Jag hoppas att förlossningsförberedelsen och hanteringen av rädslan inför förlossningen...

Utvecklingen av identiteten som mamma innebär att man upplever många slags känslor. Det är viktigt att konfrontera även motstridiga känslor. Insikt om olika känslor främjar ett naturligt samspel med barnet.

Att bli mamma är för mig...

Mitt barn är...

Kvinnor har en hel del styrkor. Identifiering av dem bidrar till välbefinnande under graviditeten och gynnar förlossningen.

Mina styrkor är...

Mina tidigare erfarenheter (förlossning, missfall eller annat) har påverkat mig...

Min mammas och andras förlossningserfarenheter har påverkat mig...

Mitt stödnätverk när barnet har fötts...

Smärtan vid förlossningen skrämmer många. Men det är ändå en annan typ av smärta: den har ett positivt syfte snarare än som en varning för skada. Sammandragningarna förbereder även barnet för livet utanför livmodern. Det är bra att veta att under förlossningen finns det mer smärfri vilotid än smärtsamma sammandragningar och därför klarar man smärtan bättre än man tror.

Mina tankar om smärta vid förlossningen...

Jag har under mitt liv kunnat hantera smärta med följande metoder...

Rädsla och situationer som man inte kan kontrollera hör till livets normala gång. Du kan ha olika sätt att hantera rädsla.

Jag har i allmänhet hanterat rädsla...

Min rädsla visar sig nu...

Rita ett X på linjen nedan vid den punkt som beskriver din inställning till förlossningen just nu:

Jag känner mig ----- Jag är extremt rädd
lugn inför förlossningen för förlossningen

Syftet med att bearbeta förlossningsrädsla är inte att nå ett tillstånd där man inte alls är rädd för förlossningen, utan där tanken på att föda känns acceptabel. Rita ett X på linjen nedan vid den punkt som du hoppas uppnå före förlossningen.

Jag känner mig ----- Jag är extremt rädd
lugn inför förlossningen för förlossningen

Med vilka metoder kunde du uppnå det mål som du har beskrivit:

Önskemål inför den kommande förlossningen...