

Föd lättare och bli tryggare

Avslappningsträning
Andningsövningar
Kunskap om förlossningen

Denna CD ger lärorik kunskap och praktiska övningar i avslappning- och andningsteknik.

Just det du och din partner behöver lära för att på bästa sätt förbereda er inför förlossningen.

Särskilt viktigt vid oro eller rädsla. Det finns ett program om avslappningsträning med skön musik och ett program där jag demonstrerar andningsteknik, så att ni kan lyssna och sedan själv träna hemma i lugn och ro.





Att bli förälder är nytt och spännande, men kan också vara svårbegripligt. Man hör många berättelser om hur andra upplevt att bli förälder, vilket ofta färgas av just deras förlossning och kan då verka skrämmande. Ingen förlossning är den andra lik. Genom att träna avslappning kan du själv påverka din egen förlossning så att det går lättare.

Lyssna så ofta du har tid. Du får bra och illustrativ information om hur en normal förlossning går till, vad en värk är, när du ska åka till förlossningen och vad din vän eller partner kan hjälpa till med.

CD-skivans spår:

1. Inledning och introduktion
2. Om avslappning
3. Avslappningsövning med musik av Mikael Atkinson
4. Andningsteknik demonstreras, lyssna och träna
5. Hur förlossningen kan börja
6. Packa väskan/vad händer vid ankomsten till förlossningen
7. Den normala förlossningen
8. Smärtlindring allmänt
9. Massage och beröring
10. TNS
11. Akupunktur
12. Lustgas
13. Epidural
14. Avslutande ord



Jag som pratar på skivan heter Marita Nilsson och arbetar som förlossningsbarnmorska. Jag har 30 års erfarenhet som barnmorska, varav 17 år på förlossning och 10 år på BB.

Se CD skivan som ett komplement till föräldrautbildningen som ges på mödravården eller repetition om du fött barn tidigare. Lyssna tillsammans. Köp och lyssna även på den nya CD skivan för partnern, Partnercoach förlossningsförberedelse för män. Den kan laddas ner via iTunes.

Köp skivan via hemsidan,
www.avslappningsskivan.com
eller E-post,
marita.nilsson.sik@telia.com
Du kan även ringa mig direkt:
Tel. 0340-420 56
Mobil. 070-60 06493