



Harjoitus: Mikä voisi helpottaa pelkoani?

Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi

Tavoite:

Löydät konkreettisia tekoja, jotka voivat auttaa säätelemään pelkoasi.

Ohje:

Listaa asioita, jotka voisivat lieventää edellisessä kohdassa tunnistamiasi pelkoja

Esimerkki:

Pelkään, että vauvalleni käy jotain pahaa.

Mitä teen: Tutustun synnytyksen vaiheisiin ja suomalaisia synnytyksiä koskevaan tilastotietoon.

Pelkään, että en saa tehdä kehoani koskevia päätöksiä.

Mitä teen: Teen synnytystoivelistan, käyn sen läpi läheiseni kanssa ja pakkaan sen sairaalakassiin.

Pelkään, että näytän nololta puolisoni ja kättilön silmissä.

Mitä teen: Keskustelen pelostani puolisoni tai ystäväni kanssa.

Uskon, että synnytys on väistämättä kauhea kokemus.

Mitä teen: Keskustelen sellaisen ystävän kanssa, joka rohkaisee minua ja jolla on positiivinen synnytyskokemus. Kyseenalaistan ajatustani lempeästi, kun se tulee mieleeni.

Mieti nyt edellisessä harjoituksessa listaamiasi pelkoja. Mitä konkreettisia tekoja voisit tehdä lievittääksesi pelontunnetta?