



# Harjoitus: Mitä pelkään synnytyksessä?

## Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi

---

### Tavoite:

Osaat tunnistaa pelkosi sekä sanoittaa sen läheiselle tai ammattilaiselle.

### Ohje:

Pohdi yksityiskohtaisesti, mikä sinua synnytyksessä pelottaa. Kirjaa asiat ylös. Se auttaa sinua työstämään niitä.

### Esimerkki:

”Pelkään, että vauvalleni käy jotain paha.”

”Pelkään, että en saa tehdä kehoani koskevia päätöksiä.”

”Pelkään, että näytän nololta puolisoni ja kättilön silmissä.”

”Uskon, että synnytys on väistämättä kauhea kokemus.”

---

## Mitä asioita pelkään?