



Övning: Vad är jag rädd för vid förlossningen?

Mål

Du kan identifiera dina rädslor och prata om dem med en närstående eller en yrkesperson.

Anvisning

Skriv upp saker som kan lindra rädslorna du identifierade i föregående punkt.

Exempel:

Tänk i detalj på vad som skrämmer dig i förlossningen. Skriv ner dessa saker. Det hjälper dig att bearbeta dem.

Exempel:

"Jag är rädd för att något ont ska hända mitt barn."

"Jag är rädd för att jag inte ska få fatta beslut om min kropp."

"Jag är rädd för att göra bort mig inför min partner och barnmorska."

"Jag tror att förlossningen oundvikligen är en hemsk upplevelse."

Vilka saker är jag rädd för?