



Övning: Du och din baby nu

Mål

Du tillbringar en nära stund tillsammans med din baby.

Anvisning

Du gjorde tidigare en visualiseringsövning för att förbereda dig för babyns ankomst. Nu när din baby är född kan dina visualiseringar vara annorlunda än verkligheten. Därför är det bra att göra övningen på nytt.

Slå dig ner bekvämt med din baby, till exempel på soffan eller i fåtöljen. Njut av er gemensamma stund och fundera på svaren på följande frågor.

- Hur doftar babyn?
- Hurdana ljud har hen?
- Hurdan är stämningen i rummet?
- Använd alla dina sinnen och lägg märke till dina observationer.
- Om du skulle beskriva situationen med ett ord eller en mening, vad skulle det vara?

Vilket ord eller vilken mening skulle du använda för att beskriva er stund tillsammans?