

# Övning: Visualiseringsövningar för förlossningen

---

## Varför?

Visualisering hjälper dig att förbättra din koncentrationsförmåga och avslappningsförmåga under förlossningen.

I denna övning lär du dig ett sätt att lugna ner ditt psyke under förlossningen.

## Hur?

Du kan göra visualiseringsövningarna ensam eller med din eventuella partner eller stödperson.

Börja med att läsa anvisningarna från början till slut. Efter att du har läst anvisningarna kan du blunda ifall det hjälper dig att fokusera.

Lägg undan telefonen och stäng av ljudet på den när du gör visualiseringsövningarna. Sätt dig eller lägg dig på sidan i en bekväm position.

---

## Avslappningsvisualisering

Föreställ dig själv i en lugn miljö. Det kan till exempel vara en påhittad plats ute i naturen eller en plats som är bekant och trygg för dig.

Fokusera på uppgiften och på att slappna.

Andas in riktigt djupt och andas sedan ut så att utandningen är lite längre än inandningen. Upprepa detta ett par gånger. En regelbunden och djup andning hjälper dig att slappna av.

Känn efter hur det känns i dina muskler när du är lugn. Och hur känns din andning när du är lugn och avslappnad? Hur känns det psykiskt när du är lugn?

Låt känslan av lugn bli allt starkare inom dig. Gör den så stark att du känner ett lugn i alla delar av kroppen. Du känner det i benen, armarna, magen, ryggen, huvudet och ansiktet. Gå igenom alla delar av kroppen.

Känn efter hur det känns nu när du är så lugn och avslappnad som du kan vara. Samtidigt kan du med ena handens fingrar klämma på den andra handens pekfinger. På detta sätt "förankrar" du, dvs. associerar visualiseringen med känslan av trycket på pekfingret.

När du trycker på pekfingret och samtidigt erinrar de känslor du upplevt tidigare så förstärker du kroppens förmåga att återkalla dessa känslor, upplevelser och resurser under förlossningen.

När du gör denna övning under graviditetens lopp förstärks sambandet mellan den inre bilden och att kunna slappna av. Då kan du lättare återkalla den psykiskt och fysiskt då förlossningen är i gång.

---



### En visualisering som ökar de inre resurserna

Fundera på vilka inre resurser du tror att du kommer att behöva under förlossningen. Välj de två viktigaste. Det kan till exempel vara tillit och trygghet. Därefter gör du övningen en gång för varje inre resurs, dvs. två gånger totalt.

Om du väljer tillit, återkalla då först i minnet någon situation då du varit särskilt tillitsfull. Välj gärna en situation som du kommer ihåg väl.

Andas in riktigt djupt och andas sedan ut så att utandningen är lite längre än inandningen. Upprepa detta ett par gånger.

Tänk tillbaka på situationen då du var tillitsfull. Dra dig tydligt till minnes detaljerna från den situationen. Se dig omkring i din visualisering, som om du befann dig i den situationen nu.

Återkalla de sensoriska upplevelser som förekom i situationen, såsom olika ljud och dofter.

Hur var situationen? Var någon annan på plats eller var du ensam?

Lev dig in i situationen med alla dina sinnen. Titta, lyssna, lukta och känn efter. Fokusera särskilt på hur känslan av lugn känns i kroppen.

När du är klar kan du öppna ögonen.

Upprepa övningen för en annan inre resurs, som i detta exempel är trygghet. Börja med att tänka på en situation där du kände dig särskilt trygg. Fortsätt sedan och gör hela övningen.

---

### En visualisering av förlossningsprocessen

Föreställ dig att du befinner dig i de olika skedena av en förlossning. Föreställ dig olika positiva händelser som kan vara förknippade med dessa skeden. Väck dessa visualiseringarna till liv genom att lägga till detaljer.

Du kan till exempel visualisera hur:

- din kropp arbetar när förlossningen framskrider
- du får stöd av andra
- barnet rör sig mot födelseögonblicket

Visualisera hur du själv är med och stöder denna process. Känn tillit till din kropp.

Du kan också kombinera denna övning med delar av övningen Avslappningsvisualisering samt övningen En visualisering som ökar de inre resurserna.

---