



Övning: Du och din baby

Varför?

Att föreställa sig och försöka se babyn framför sig underlättar det kommande samspelet med babyn. Det är viktigt att stärka bandet och samspelet mellan dig och din baby, eftersom det gör det lättare att skapa en anknytning och kan även lindra förlossningsrädslan.

I denna övning lär du dig att förbereda dig inför barnets ankomst med hjälp av en visualiseringsövning.

Hur?

Visualisera att du befinner dig i en situation där babyn redan är född.

Ni är hemma på en säker plats, kanske på en bekväm soffa eller i en fåtölj. Du håller babyn i din famn och tittar på hen. Hen tittar på dig.

Föreställ dig hur din baby ser ut. Hen är i din famn. Hen är din alldeles egna baby – det vackraste och mest värdefulla som du någonsin har haft i ditt liv.

Hur doftar babyn?

Hurdana ljud har hen?

Hurdan är stämningen i rummet?

Använd alla dina sinnen och lägg märke till dina observationer.

Vilka hälsningar skulle du vilja skicka till dig själv i denna framtida situation? Och till din baby? Om du skulle skicka ett ord eller en kort mening, vad skulle det vara?

Vilka hälsningar skulle du vilja skicka till dig själv och ditt barn inför framtiden?