



Övning: Önskebrev inför förlossningen

Varför?

Du känner igen dina tankar, rädslor och önskemål relaterade till förlossningen. Detta kan ge dig lugn.

Om du vill kan du skriva ett brev att ge till din barnmorska. Brevet är ett bra sätt för barnmorskan att lära känna dig. Informationen underlättar kommunikationen mellan er.

Hur?

Fundera på frågorna nedan. Du kan skriva svaren i fälten nedan, på ett papper eller i en separat fil.

Jag önskar att det vid min förlossning...

Av barnmorskan önskar jag...



När det gäller smärtlindring önskar jag...

Det kan vara knepigt för mig... (t.ex. speciella svårigheter eller rädslor)

Övriga saker att ta i beaktande