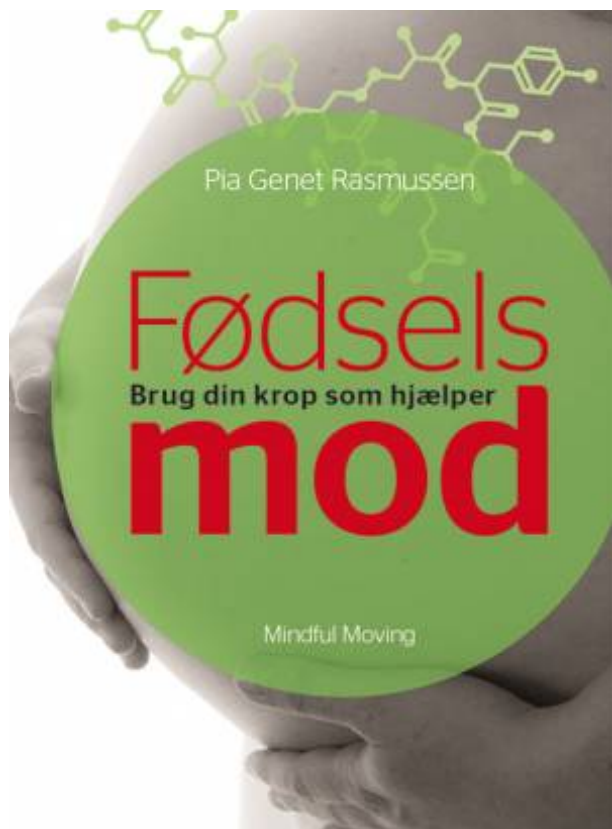


Fødselsmod



Forfatter:	Pia Genet Rasmussen
Udgivet:	23. januar 2016
ISBN:	9788799867202
Forlag:	Mindful Moving
Kategori:	Sundhed
Sprog:	Dansk

[Fødselsmod.pdf](#)

[Fødselsmod.epub](#)

• Hvornår går min fødsel i gang? • Hvor lang tid varer den? • Hvordan ved jeg, at jeg har fødselsveer og ikke plukkeveer? • Hvordan skal jeg håndtere smerterne? • Hvilken slags mor vil jeg være? Nogle glæder sig til at skulle føde, andre er ved at gå i panik bare ved tanken. Uanset hvordan du har det, er der hjælp at hente i denne bog. Du får svar på alle de typiske spørgsmål om fødsler og lærer at fokusere mere på din krop end på dine tanker og spekulationer. For selv om der ikke findes rigtige eller forkerte fødsler og heller ikke en bestemt måde at føde på, handler den gode fødselsoplevelse om, at du lærer at slippe kontrollen og overgiver dig til alt det uforudsigelige med viden om, at du er klædt på til fødslen, og at du vil gøre det så godt, som du kan. Med denne bog får du redskaberne til at opbygge mod til fødslen, så din fødselsoplevelse bliver så god som muligt, og din start på livet som mor også bliver det. Fødselsmod – brug din krop som hjælper er en fødselsforberedelsesbog, der primært handler om tiden inden fødslen og selve fødslen. Men meget af det, du lærer i graviditeten, kan du også bruge efter fødslen.

I hvert kapitel får du forfatterens erfaringer fra sit virke som underviser på fødselsforberedelseskurser, konkret information om emnet, eksempler og gode råd. Derudover indeholder bogen øvelser og træningsforslag, så du kan passe godt på dig selv under graviditeten og gå positivt ind i fødslen med troen på, at du kan klare den. Efter endt læsning vil du være rustet til at rumme det uforudsigelige og føle dig sikker til at møde både fødslen og moderskabet.

Hos Mindful Moving fødselsforberedelse får du de bedste teknikker til en god fødsel. Vi tilbyder hold i København, Roskilde, Hillerød, Køge mm. Hos Mindful Moving fødselsforberedelse får du de bedste teknikker til en god fødsel. Vi tilbyder hold i København, Roskilde, Hillerød, Køge mm. Hos Mindful Moving fødselsforberedelse får du de bedste teknikker til en god fødsel. Vi tilbyder hold i København, Roskilde, Hillerød, Køge mm. Hos Mindful Moving fødselsforberedelse får du de bedste teknikker til en god fødsel. Hos Mindful Moving fødselsforberedelse får du de bedste teknikker til en god fødsel. Vi tilbyder hold i København, Roskilde, Hillerød, Køge mm. Hos Mindful Moving fødselsforberedelse får du de bedste teknikker til en god fødsel.

Vi tilbyder hold i København, Roskilde, Hillerød, Køge mm.

Vi tilbyder hold i København, Roskilde, Hillerød, Køge mm. Vi tilbyder hold i København, Roskilde, Hillerød, Køge mm.

Hos Mindful Moving fødselsforberedelse får du de bedste teknikker til en god fødsel.