

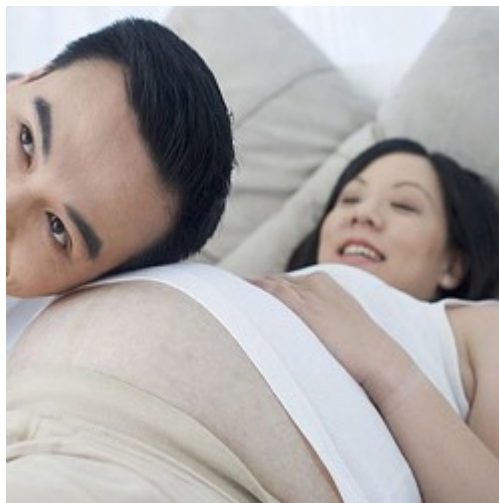


## Psykoprofylaxkurs

Psykoprofylax - Inför förlossning och föräldraskap  
Kursplan för föräldrautbildning inför förlossning och föräldraskap.  
Kursen vänder sig till båda parter. Förlossningen blir ett aktivt samarbete och en gemensam positiv upplevelse.

Ger dig/er viktiga redskap för en tryggare förlossning  
Fokus på andning och avslappning i teori och praktik. De praktiska övningarna viktiga i profylaxen.

Uppföljning/efterträff efter förlossningen.



## **Kursinnehåll:**

Barnet i magen- graviditeten

Amning

Relationen

Papparoll

Tiden efter förlossningen

Förlossningen

Dolda Spänningar

- Öva avslappning
- Skapande avspänning
- Känn efter- ge efter
- Differentiell/ Selektiv avslappning

Andning

- Spiralandning
- Simulera sammandragningar
- Skötet
- Bäckebotten
- Att lindra smärta

Babymeditation

Smärtlindring

mm

Material:

ATT COATCHA!

Signekursen

Lust att föda (Jaenette Brandt, förlossningspedagog national Childbirth Trust, London)

Ref litt :

Lisbeth F Brudal, " I väntans tider"

Margareta Bäck-Wiklund, Birgitta Bergsten, " Det moderna föräldraskapet"

Sheila Kitzinger, "Aktiv förlossning"

SCA Hygiene Products AB,"Grav. och förlossning, den nya familjen"

Alf B Svensson, " Håll kärleken levande"

Soc, "Vänta Barn"

Kursansvarig:

Lotta Wiström leg barnmorska :telefon 070-2866117, 018-349101

mail: [sinnligt@telia.com](mailto:sinnligt@telia.com)

hemsida: [www.sinnligt.com](http://www.sinnligt.com)