

Frågor att reflektera över före vårt Doulasamtal inför förlossningen

Du är samma person under förlossningen som annars.

Därför är det bra och fundera lite över dessa frågor och ta med detta som underlag till våra samtal. På så sätt kan vi utgå från Där Du/Ni befinner Er mentalt och emotionellt och lägga fokus på det Du/Ni verkligen behöver i strategi och resurser så att förberedandet blir på bästa sätt inför födande-dagen.

Förlossningen är djupt omvälvande händelse som vi bär med oss resten av livet. Att förbereda oss gör stor skillnad på upplevelsen och den livsviktiga anknytningen till det lilla barnet.

1. Hur tänker jag inför förlossningen? Några farhågor, orosmoln, rädslor?
2. Någon erfarenhet av sjukvård, gynekologi, sjukdom i historien som påverkar? Något som kan påverka Din partner från hans/hennes historia?
3. Hur reagerar jag på smärta? Vad gör jag vanligtvis?
4. Har jag svårt att be om hjälp? Kan jag lätt uttrycka mina behov?
5. Är det lätt för mig att sätta ord på det jag känner?
6. Har jag lätt för att gå upp i stress? Hur gör jag då?
7. Hur ser min Drömförlossning ut? Någon målbild som stärker mig?