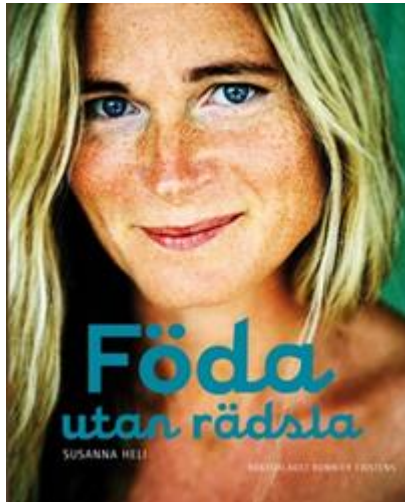


# Föda utan rädsla

av: Susanna Heli

---



**Antal sidor:** 196

**Förlag:** Bonnier Existens

**Utgiven:** August, 2009

LADDA NER

LÄSA

## Description:

Allt fler kvinnor upplever en stark rädsla inför sin förlossning. Samtidigt är den svenska förlossningsvården säkrare än någonsin för både mor och barn. Susanna Heli har arbetat med att ge födande kvinnor kraft och stöd under hundratals förlossningar. Här har hon valt ut sina fyra mest effektiva verktyg som hjälper dig att undvika stress och rädsla. Med andning, avspänning, rösten och tankens kraft leds du bort från rädsla och mot trygghet och kraft. Verktygen är enkla och kan användas under födandets alla skeden. De gör förlossningen till en stärkande och positiv upplevelse både för den födande kvinnan och för hennes partner. Föda utan rädsla passar dig oavsett om du är förstföderska eller omföderska, om du väljer att ha bedövning eller föda helt utan smärtlindring, om du är mycket rädd eller bara vill vara förberedd. Kvinnor som läst boken inför sin förlossning: "Jag känner mig styrkt och lugn av bokens budskap och ser fram emot att föda mitt barn." "Verktygen var så användbara och det var inte massor att komma ihåg eller tänka på. Och de var ännu mer användbara allt eftersom värk-förloppet fortskred." "Det var jättehäftigt att känna hur rädslan bara försvann." "Instruktionerna till min man var suveräna och de var precis så tydliga och informativa att jag kände mig trygg och så att han förstod vilken skillnad hans hjälp gjorde."