

# Föda utan rädsla



<b>Antall sider:</b>	196
<b>Kategori:</b>	Svangerskap og fødsel
<b>ISBN/EAN:</b>	9789174270037
<b>Forlag:</b>	Bonnier Existens
<b>Sprak:</b>	Svensk
<b>Utgivelsesar:</b>	2009
<b>Forfatter:</b>	Susanna Heli

[Föda utan rädsla.pdf](#)

[Föda utan rädsla.epub](#)

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.”

”Verktøyet var så anvendbare og det var ikke massor å komme ihåg eller tenke på. Og de var enda mer anvendbare allstundtersom värk-förloppet fortskred.”

”Det var jättehäftigt åt känna hur rädsla bara försvann.”

”Instruksjonerna til min mann var suveräne og de var presis så tydlige og informative åt jeg kände meg trygg og så åt han förstod vilken skillnad hans hjelp gjorde.”

Allt fler kvinner opplever en sterk rädsla inför sin förlossning. Samtidig  r den svenske f rlossningsv rden s krare  n n gonsin f r både mor og barn. VELKOMMEN TIL FØDE UTEN REDSEL. Føde uten redsel er en metode som ble skapt av fysioterapeut og doulan Susanna Heli og jordmoren Liisa Svensson. Ina May's Guide to Childbirth av Ina May Gaskin; F da utan rädsla av Susanna Heli; Fødsel i kraft og kjærlighet av Eli Heiberg og Nanna Biørnstad F da utan rädsla av Susanna Heli Susanna Heli fikk en helt klar innsikt gjennom sin egen fødselsopplevelse – hvor viktig det er   ikke stritte i mot men  . Kilder: Den norske jordmorforening, Barnimagen.no, Klikk.no, Rikshospitalet, «F da utan rädsla». Visste du at.. du kan få hjelp av en fødselshjelper (Doula)? . f dselspedagog, doulakursholder og forfatter av F da utan rädsla/Confident Birth. Utbredelse. I USA har bruken av doulast tte blitt relativt utbredt. Ved   fortsette   bruke denne hjemmesiden godkjenner du bruken av cookies.

Du kan lese mer om det . som heter F da utan rädsla. Den likte jeg veldig godt som en forberedelse Tror jammen jeg skal finne den fram igjen og lese en gang til. (F da utan rädsla) på Kindle. Har lest Ina May's Guide to Childbirth, og deler av Spiritual Midwifery. Har lasta ned Et helt halvt  r. - Idag er det mange som frykter fødsel grunnet mange skrekkehistorier fra blant annet media som gir inntrykk av at   føde er det verste man må gjennom.