

Ajatuksia synnytykseen valmistautumiseen ja synnytyspelon työstämiseen

Synnytykseen valmistautuminen on tärkeää. Hyvä synnytykseen valmistautuminen helpottaa synnytystä ja parantaa synnytyskokemusta. Synnytys jännittää ja pelottaa lähes jokaista. Varsinaisesta synnytyspelosta voidaan puhua, kun pelko haittaa normaalia elämää.

Pelko on yksi ihmisen monista tunteista. Pelkoa kuten muitakin tunteita voi käsitellä ja hallita, ja sen voi muuttaa itselleen voimavaraksi. Pelon käsittelyyn voi myös saada apua. Synnytyspelon hoito auttaa synnytykseen valmistautumisessa ja se vaikuttaa äitien sekä perheiden hyvinvointiin raskausaikana ja sen jälkeen.

Kirjoittamisen avulla on mahdollisuus jäsentää ajatuksia ja tunteita. Seuraavassa voit täydentää haluamasi lauseet.

Tuleva synnytys on mielessäni...

Toivon synnytysvalmennukselta /synnytyspelkoni hoidolta, että...

Äitiyden identiteetin työstämiseen kuuluu monenlaisten tunteiden läpikäyminen. Tärkeää on kohdata ristiriitaisetkin tunteet. Tunteiden läpikäyminen edistää luonnollisen vuorovaikutussuhteen syntymistä vauvan kanssa.

Äidiksi tuleminen on...

Vauvani on...

Naisissa on paljon voimavaroja. Niiden tunnistaminen edistää raskauden aikaista hyvinvointia ja auttaa synnytyksessä.

Voimavarani ovat...

Aikaisemmat kokemukseni (synnytys, keskenmeno tai muut) ovat vaikuttaneet minuun...

Äitini sekä muiden synnytyskokemukset ovat vaikuttaneet minuun...

Tukiverkostoni lapsen synnyttyä...

Synnytyskipu pelottaa monia. Se on kuitenkin luonteeltaan erilaista kuin muu kipu: sillä on positiivinen tarkoitus vahingosta varoittamisen sijaan. Synnytyssupistukset myös kypsytävät vauvaa kohdun ulkoiseen elämään. On hyvä tietää, että synnytyksen aikana on enemmän kivuttomia lepotaukoja kuin kivuliaita supistuksia, joten synnytyskipun kanssa pärjää oletettua paremmin.

Ajatukseni synnytyskipusta...

Olen pystynyt elämäni aikana hallitsemaan kipua seuraavin keinoin...

Pelko ja hallitsemattomat tilanteet kuuluvat normaaliin elämäntapaan. Sinulla voi olla erilaisia tapoja käsitellä pelkoa.

Olen yleensä hallinnut pelkoa...

Pelko näyttäytyy minussa nyt...

Piirrä X alla olevalle viivalle siihen kohtaan, joka kuvastaa tämänhetkistä suhtautumistasi synnytykseen:

Suhtaudun synnytykseen ----- Pelkään äärimmäisen
rauhallisin mielin paljon synnytystä

Synnytyspelon käsittelyn tavoitteena ei ole päästä tilanteeseen, jossa synnytys ei pelottaisi lainkaan, vaan jossa ajatus synnyttämisestä tuntuu hyväksyttävältä. Piirrä X alla olevalle viivalle siihen kohtaan, jonka toivoisit saavuttavasi ennen synnytyksen ajankohtaa.

Suhtaudun synnytykseen ----- Pelkään äärimmäisen
rauhallisin mielin paljon synnytystä

Mitkä voisivat olla keinoja saavuttaa yllä kuvaamasi tavoite:

Toiveita tulevaan synnytykseen...