

Förlossningsförberedelser för blivande föräldrar : att föda i närvaro Maria Engström



Ladda ner PDF

Hur kan jag känna mig lugn och trygg när jag föder? Hur hanterar jag smärtan på bästa sätt?

I Förlossningsförberedelser för blivande föräldrar – att föda i närvaro får du veta vad du själv och din partner kan göra för att få en så positiv och harmonisk förlossning som möjligt. Genom att vara förberedd känner du dig tryggare, och med förståelse om hur dina tankar och känslor påverkar dig kan du lättare hantera dem.

I broschyren varvas fakta med praktiska övningar i bland annat avslappning och andning, övningar som du har glädje av såväl innan, som under och efter förlossningen.

Denna upplaga har uppdaterat innehåll och ny layout.

Om författaren

Maria Engström är barnmorska med lång erfarenhet av födandet och utbildad i mindfulness och psykoterapi.

Ladda ner gratis Förlossningsförberedelser för blivande föräldrar : att föda i närvaro gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Maria Engström

Antall sider: 31

ISBN: 9789188099297

Format: PDF

Filstorrelse: 10.70 Mb

Ladda ner på 15 sekunder