

Karen Kristine Wellendorf: Skab ro under fødslen - Få styr på dit åndedræt

Studier viser, at fødselsforberedelse resulterer i et mindre forbrug af medicinsk smertelindring, en reduktion i andelen af bekymringer og angst, en øget oplevelse af at mestre forløbet samt en generel forbedring af hele fødselsoplevelsen. Dette er baggrunden for denne bog, hvor jordemoder Karen Kristine Wellendorf giver den gravide konkrete og nemme anvisninger til træning af åndedrættet.

Når man træner åndedrættet i graviditeten, er det en forberedelse til fødslen, men også til at forbinde sig med baby i maven og med at finde roen i den transformationsproces, man er i.

Med øvelserne i denne bog lærer den gravide mere om åndedrættet. Derudover kommer bogen ind på anatomen bag åndedrættet ved at beskrive åndedrætsmuskulaturen. Det gør en forskel for udførelsen af øvelserne, at man har den anatomiske forståelse på plads.

Bogen kommer også ind på, hvordan åndedrætteteknikkerne kan anvendes i fødselens forskellige faser, og den gravide lærer om fordelene ved at holde opmærksomheden på åndedrættet under fødslen, samt hvordan man kan bruge det under ve-arbejdet både i udvidelsesfasen og under presseveerne.

Den gravide vil også blive præsenteret for nogle enkle, men meget anvendelige anvisninger til bevidst afspænding og jordforbindelse. Disse hjælper den gravide med at være til stede i kroppen under fødslen.

Bogen henvender sig både til førstegangsfødende og gravide, som har prøvet at føde før. Der gives desuden gode råd til fødselshjælperen og forslag til øvelser, der kan udføres sammen.

Karen Kristine Wellendorf (f. 1976) er jordemoder, pranayama-yogalærer og bevægelsesunderviser og har undervist i fødselsforberedelse siden 2012. Hun arbejder til dagligt med gravide både i privat regi og ved fødsler på fødegangen. Endvidere underviser hun studerende i brug og træning af åndedrættet på uddannelsen til bevægelsesunderviser.

Karen Kristine Wellendorf:

Skab ro under fødslen

Illustreret af Mie Frey Damgaard

112 sider

Forlagets pris: 149,95 kr.

Udk. d. 10. maj 2022