

Föda Utan Rädsla Metoden



Andas

Andas mjukt och ljudlöst
Långsamt in, långsamt ut
Avsluta varje värk med en
mjuk & djup suck



Tung

Släpp ner kroppen och bli tung
Slät panna, lös käke, tung i
axlar, rumpa, lår
Säg och tänk tung och neer



Ljuda

Ljuda mörkt, jämnt och tydligt
– under hela utandningen
Krystvärkar: ljuda med stängd
mun, mööörkt



Tänk

Tänk positivt: jag vågar, jag
är modig!
Säg JA genom att ljuda jaaa
Tänk på ditt barn



Latensfasen ○ ●

Vila

40 s

Vila

Aktiva fasen ● ● ●

Vila

Nu Suck

60 s

Nu Suck

60 s

Vila

Krystfasen ● ● ● ●

Nu Suck

60 s

Vila

Nu Suck

60 s

Vila

Nu Suck

60 s



FÖDA UTAN RÄDSLÅ

© Birth By Heart 2024
www.fodautanradsla.se

Din praktiska lathund



Anteckningar att ta med

FÖDA UTAN RÄDSLÅ

