

Rakas _____

Olet nyt saanut...

Toivon, että...

Ehkä yllätyit...

Siitä huolimatta...

Voit olla ylpeä...

Pidä huolta....

Muista, että...

Rakkautella,

© Odotuksen sävyt



Tauktaa:

Jokainen synnytys on omanlaisensa, eikä synnytyksen kulkua voi täysin ennustaa. Raskauden aikana on hyvä pohtia synnytykseen liittyviä toiveita, mutta toisaalta ehdottomat odotukset johtavat tutkitusti suurimpiin pettymyksiin. Tämä harjoitus voi raskauden loppuvaiheessa auttaa hahmottamaan synnytykseen liittyviä toiveita, mutta myös valmistautumaan synnytyksen yllätyksellisyyteen ja suhtautumaan muutoksiin hyväksyvästi ja itsemyötätunnolla.

Ohje:

Matkusta mielessäsi ajassa hetkeen, jona vauva on juuri syntynyt. Kirjoita kirje, jollaista kaipaat synnytyksen jälkeen. Voit pohtia esimerkiksi...

Miltä tuntuu, jos kaikki on mennyt kuten odotitkin?

Entä silloin, jos jokin on mennyt aivan eri tavalla?

Miten suhtaudut muutoksiin?

Millaisia asioita haluat kuulla riippumatta siitä, miten paljon synnytys on vastannut odotuksiasi?

Käytä aloitussanoja täydentäen ne omalla tavallasi.

Muista, että jokainen synnytys on arvokas riippumatta siitä, miten ja missä se tapahtuu.

Sinä riität.

© Odotuksen sävyt

