



Harjoitus: Synnytystoivekirje

Miksi?

Tunnistat omia synnytykseen liittyviä ajatuksiasi, pelkojasi ja toiveitasi. Se voi rauhoittaa mieltäsi.

Halutessasi voit kirjoittaa kirjeen kättilöllesi annettavaksi. Kirje on kättilölle hyvä keino tutustua sinuun. Tieto sujuvoittaa kommunikaatiota välillänne.

Miten?

Pohdi alla olevia kysymyksiä. Voit kirjoittaa vastaukset alla oleviin kenttiin.

Toivon, että synnytyksessäni...

Kättilöltä toivoisin, että...



Kivunlievityksen osalta toivon...

Minulle voi olla hankalaa... (Esimerkiksi omat erityisvaikeudet tai pelot)

Muuta huomioitavaa