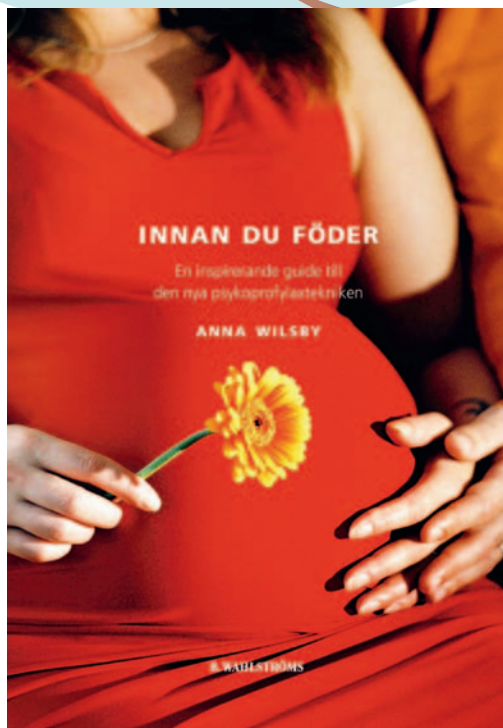


TRÄNA-HEMMA-PAKET

– Teori och praktik i perfekt kombination



Anna Wilsby, grundare av ProfylaxGruppen, har även skrivit boken "Innan du föder" som är en inspirerande guide till den nya psykoprofylaxtekniken. I boken ger Anna konkreta svar på frågor som: "Hur kan ni hantera oförutsedda händelser utan att tappa fotfästet och hur kan din partner ge dig det bästa stödet?"

Vår Tränings-DVD ger dig stöd i din förberedande förlossningsträning. Anna Wilsby guidar er i andnings- och avslappningsövningar och visar lämpliga massagetekniker att använda under värkarbetet.

Båda finns att beställa via vår hemsida.



ProfylaxGruppen

För en magisk början!

ProfylaxGruppen i Sverige AB
Bryggare Bergsväg 2, 182 47 Enebyberg
www.profylaxgruppen.com
Tel. 08-758 02 10



AnnasProfylax

Trygghet och glädje inför förlossningen

Väl förberedd till kropp och själ ökar möjligheterna till en positiv förlossningsupplevelse. På kursen AnnasProfylax får du och din partner träna andning, avslappning, mental förberedelse och coachning – verktyg som ger ökad trygghet och kontroll.

Genom att träna tillsammans förbättrar ni ert samarbete och kommer som ett team till förlossningen. Välkomna!

www.profylaxgruppen.com

Tiden innan barnets födsel kan rymma nyfikenhet och förväntan, men också oro och rädsla. Alla förlossningar är unika och påverkas av vilka vi är och av våra tidigare erfarenheter. Att föda barn kan vara underbart men också skrämmande. Det räcker inte att bara *förstå* att det är bra att andas, slappna av och tänka rätt – vi måste träna på det! Den träningen börjar hos oss och fortsätter hemma hos er.

Innehåll

Kursens byggstenar:

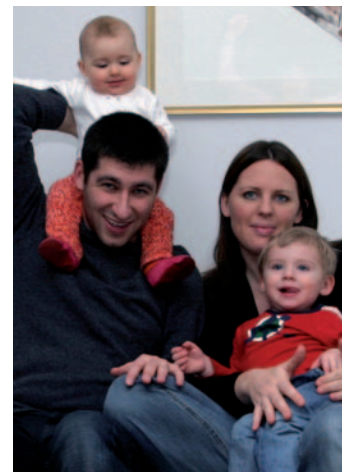
1. **Andning och avslappning** - När vi har ont spänner vi kroppen automatiskt. Vi tränar andnings- och avslappningstekniker som gör att du upplever mindre smärta.
2. **Mental förberedelse** – Med ett mål i sikte är det lättare att orka hela vägen. Under kursen skapar ni en kraftfull målbild, hittar strategier för olika situationer och tränar visualisering.
3. **Partnerns Roll** – Hur kan du som partner känna dig trygg och vara det bästa stödet för din kvinna? Vi går igenom effektiva, fysiska och mentala strategier.
4. **Massagetekniker** – Att få massage under värkarbetet ger ovärderlig smärtlindring, lugn och främjar värkarbetet. Tillsammans får ni träna på olika tekniker.

Upplägg

Kursen AnnasProfylax är utvecklad i ett nära samarbete med barnmorskor, förlossningskliniker och föräldrar. Den lämpar sig att gå från femte månaden. Kursen är sex timmar lång fördelad på två eller tre tillfällen. Ni väljer mellan*:

Tre kurstillfällen under tre veckor	För er som har gott om tid – ger mer tid till träning och eftertanke. (2 tim/gång)
Två kurstillfällen under två veckor	För er som behöver en mer koncentrerad kurs – samma innehåll men på kortare tid. (3 tim/gång)
Intensivkurs två tillfällen dagarna efter varandra	Om ni har kort tid till förlossningen och behöver gå kursen intensivt. (3 tim/gång)
Repetitionskurs (3 tim)	För er som gått kursen tidigare och vill friska upp minnet samt ta del av nyheter.
Privatkurs (3 tim)	Erbjuds i mån av möjlighet och vid speciella behov.

*Alla upplägg finns ännu inte på alla orter. Läs mer och boka dig på vår hemsida.



Barnmorskan trodde att jag sov under värkarna

”Redan efter första kurstillfället kände jag och Martin att vi fick konkreta verktyg som skulle ta oss igenom en förlossning. Och så blev det också. Min förlossning varade i 24 timmar från start till mål med ett segt men enträget öppnings-skede. Jag andades och slappnade av och klarade mig på det som enda form av smärtlindring. Vid ett par tillfällen undrade barnmorskorna om jag sov när jag i själva verket var mitt i en värk. Martin skötte kontakten med omvärlden och påminde mig efter varje värk att andas och slappna av. Vi var ett strålande team! I ärlighetens namn har jag ingen aning om hur vi skulle ha klarat det utan kunskaperna vi fick på kursen.”

Monika och Martin med Alexander och lilla Amelia

Andra gången blev magisk

”Vår första förlossning blev inte alls som vi hade tänkt oss. Värkarbetet var intensivt och vi fick aldrig vila, vilket tidvis ledde till panik och svårt att behålla fokus. Vi fick vårt andra barn bara ett år senare och gissa om vi laddade inför den förlossningen! Nu visste vi vad vi hade att vänta och tog till oss de verktyg vi hade fått med oss från AnnasProfylax. Vi pratade, övade och tog det hela mer på allvar den här gången. Det resulterade i en förlossning som bara kan beskrivas som magisk. Smärtan fanns där, men den här gången behöll vi fokus. Andningen gick som på räls och Adam var ett fantastiskt stöd!”

Emma och Adam med barnen Josef och Julia



Jag kunde behålla mitt lugn

”Före kursen tänkte jag att min uppgift när Jenny födde var att hålla handen och lita på personalen. I efterhand kan jag säga att jag aldrig hade kunnat stötta henne så bra eller fått en lika positiv upplevelse utan den kunskap och medvetenhet jag fick med mig. När Jenny hade det tufft, fokuserade jag på att behålla mitt lugn och att hjälpa Jenny tillbaka till andningen och avslappningen. Jag tänker på förlossningen som en trevlig och mysig upplevelse där vi båda var fullt närvarande.”

Anders och Jenny med dottern Nora

