Föda utan rädsla online

Välkommen till profylaxkursen Föda Utan Rädsla Online. Under denna resa kommer du få lära dig hur du kan föda i trygghet och aktivera den otroliga förmåga att föda som vi har inom oss. Denna profylaxmetod kommer att ge dig all den kunskap du behöver för att föda i trygghet.

Det allra bästa är att utföra kursen med din partner eller annan stödperson i din närhet. Men du kan även genomföra den själv och fokuserar då bara på att göra övningarna på egen hand. Det viktiga är att du/ni får kunskap om hur förlossningen bli en trygg och stärkande upplevelse för hela den nya familjen.

Syfte och mål med kursen

Att föda kan vara en fantastisk, spännande, magisk och otroligt utmanande upplevelse. Alla känslor är normala under en förlossning. Metoden (och boken) Föda utan rädsla (FUR) handlar om att kunna möta alla de känslor som kan uppstå under en förlossning, att ha verktyg, strategier och stöd med er för att skapa en så trygg och stärkande upplevelse som möjligt. FUR riktar sig till alla gravida och bygger på fördjupad fysiologisk kunskap om andningsfysiologi, stressfysiologi, lugn-och-ro-systemet och den vetenskapliga evidens som finns kring betydelsen av stöd.

Vårt mål är att
DU som föder ska ha tillit till dig själv och din förmåga att föda, att du som PARTNER eller annan stödperson tror på den som föder och vet vad du kan göra för att vara ett gott stöd och att ni tillsammans tror på BARNET och dess förmåga att födas. TILLSAMMANS är ni nämligen oslagbara.

När passar det att genomföra kursen?

Det kan vara bra att börja träna på profylaxen efter vecka 25 ända fram till förlossningen. Men vi rekommenderar att ni gör hela kursen senast mellan vecka 25-32. Självklart går det att göra den en vecka innan förlossningen också. Men för att ha gott om tid att repetera och träna är det fördelaktigt att börja i mitten av din graviditet.

Kursens upplägg

Kursen består av sju delar:

- **FUR-teori & Värken**
- **Stödet**
- **FUR-verktygen**
  - Andningen
  - Avspänningen
  - Rösten
  - Tankens kraft
- **Faser & Bedövning**
- **Repetition**
- **Förlossningen**
- **Föräldrautbildning**

Hur fungerar det?

- **Hur tränar ni?** Först tar ni del av, och kanske skriver, ut kursmanuset samt de grafiska figurerna. Dessa är ett bra underlag under hela kursen gång. Där finns det också tomma blad så ni kan anteckna. Sedan börjar ni att lyssna på och utöva varje enskild del. Ni kan ta delarna var för sig. Men vi rekommenderar att ni tar del av teorin och tränar på alla grundprinciper och FUR-verktygen så nära inpå varandra som ni kan första gången. Detta ger en bättre helhetskänsla.

- **Repetition:** När ni tagit del av hela kursen några gånger har ni sedan en egen del med ljudfiler för att repetera de fyra verktygen och grundprinciperna. Detta ska vara enkelt och göras 2-3 ggr i veckan så att de verkligen sitter i kroppsminnet

- **Tänk på:** Förlossningen är inte vardag. Även om vissa övningar eller verktyg kan kännas ovana, konstiga eller till och med helt fel är det viktigt att ni minns att det är stor skillnad mellan vardagen och förlossningen. Den fysiska och känslomässiga utmaningen kräver helt andra saker än vad vi är vana vid. Träna därför och se det som ett genrep för att lära er hur det kan vara under en förlossning.

- **Föräldrautbildningen:** Efter att ni bekantat er med kursupplägget och introduktionerna kan det vara bra att titta på vår föräldrautbildning. Speciellt de två första delarna om graviditet och förlossning,

innan ni gör kursen. Dessa ger en en bra teoretisk allmän bas att stå på inför den praktiska kursen som fokuserar på att hantera värkarna och skapa trygghet.

Accesstid

Du har tillgång till kursen och dess innehåll under 12 månader (ett år) från det datum du köper kursen.

Läs boken

Läs gärna boken ”Föda utan rädsla” innan eller under kursens gång. Detta ger en ovärderlig helhetsbild av metoden, många gravida och deras partners upplever att det ger dem ännu mer att kombinera boken med profylaxkursen. Ni kan köpa boken via exempelvis Bokus.

Här kan du läsa mer om Susanna Heli, grundare till Föda utan rädsla.

Tveka inte att kontakta oss på info@yogobe.com om ni har några funderingar!
Varmt lycka till!