



SZÜLÉS ELŐTTI NYUGALOMFÜZET KISMAMÁKNAK 2026

Rövid, szeretetteljes útmutató várandósoknak a kórházi készülődéshez, a testhelyzetekhez, a légzéshez és az otthoni megnyugvást segítő gyakorlatokhoz.

Czinkos Éva

Szülésznő, szülésfelkészítő konzulens, masszőr

Tartalomjegyzék

1. Mit vigyél a kórházba?.....	3
2. Mire készülj valójában?	7
3. Légzés a szüléshez	9
4. Testhelyzetek a vajúdáshoz	11
5. Belső biztonság a szüléshez.....	14
6. Kismama idegrendszeri megnyugvás otthon.....	16
7. Önreflexiós oldal.....	19
8. Mikor segíthet a személyes szülésfelkészítés?	20
9. Mikor segíthet a kismama masszázs?.....	21
Ha szeretnél nyugodtabban készülni.....	22
Shayana – Test és Lélek Harmónia	22

Kedves Kismama!

A szülésre készülni nem csak azt jelenti, hogy összepakolod a kórházi táskát, kiválasztod a babaruhákat, és utána nézel, mi történik majd a szülőszobán.

Ez is fontos. De van valami, ami legalább ennyire számít.

Az, hogy te hogyan érzed magad belül.

Mennyire tudsz kapcsolódni a testedhez.

Mennyire mersz kérdezni.

Mennyire érzed, hogy nem sodródsz az eseményekkel, hanem van valamennyi kapaszkodód.

Mennyire tudsz megnyugodni akkor is, amikor nem minden kiszámítható.

A szülés természetes testi folyamat, de közben nagyon mély lelki történés is. Nem kell mindent tökéletesen tudnod. Nem kell „jól teljesítened”. Nem vizsgára készülsz.

Arra készülsz, hogy egy különleges, erőteljes, érzékeny folyamatban minél inkább jelen tudj lenni.

Ez a kis füzet ebben szeretne segíteni.

Nem helyettesíti az orvosi, szülésznői vagy védőnői tanácsadást, és nem ad egyéni egészségügyi útmutatást. Inkább egy finom, gyakorlatias ráhangolódás: mit érdemes átgondolni, mit vigyél magaddal, hogyan figyelhetsz a testedre, és milyen egyszerű gyakorlatok segíthetnek abban, hogy nagyobb belső biztonsággal érkezz meg a szüléshez.

1. Mit vigyél a kórházba?



A kórházi táská összeállítása sok kismamának egyszerre izgalmas és nyugtalanító.

Ilyenkor már nagyon közel van a találkozás a babával, és minden apró tárgy jelentőséget kap.

A cél nem az, hogy túlpakold magad, inkább az, hogy legyen nálad minden, ami a kórházi napokat kényelmesebbé, átláthatóbbá és nyugodtabbá teszi.

Érdemes a táskát nagyjából a 36. hét körül összekészíteni, de ha téged az nyugtat meg, előbb is elkezdheted. Nem kell egyetlen nap alatt mindent megoldani. Lehet ez egy lassú, szép ráhangolódás is.

Iratok és dokumentumok

Ezek legyenek könnyen elérhető helyen, külön mappában vagy átlátszó tasakban:

- személyi igazolvány
- lakcímkártya
- TAJ-kártya
- várandósgondozási kiskönyv
- friss leletek
- vércsoport-eredmény, ha külön papíron van
- házassági anyakönyvi kivonat vagy apasági nyilatkozat, ha szükséges
- esetleges zárójelentések, szakorvosi papírok
- szülési terv, ha készítettél ilyet

Kis nyugalomtipp:

A dokumentumokat ne a nagy táská mélyére tedd. Legyenek egy külön, könnyen elővehető mappában. Amikor megérkeztek a kórházba, sokkal nyugodtabb érzés, ha nem akkor kell keresgélni.

Amit a vajúdáshoz jó magaddal vinni

A vajúadás alatt nem biztos, hogy sok mindenre szükséged lesz, de néhány apróság sokat segíthet.

- kényelmes hálóing vagy hosszú póló
- papucs
- meleg zokni
- hajgumi
- ajakápoló
- víz vagy szívószálas kulacs
- szőlőcukor vagy könnyen fogyasztható energiaforrás, ha a kórházi szabályok engedik
- nedves törlőkendő
- zsebkendő
- kis törölköző vagy arctörölő
- telefon és töltő
- esetleg hosszabb töltőkábel
- fülhallgató
- saját zene vagy relaxációs hanganyag
- masszázsolaj vagy illatmentes krém, ha használható
- kis jegyzet a légzésről, testhelyzetekről, megerősítő mondatokról

Fontos:

Mindig igazodj az adott kórház szabályaihoz. Van, ahol bizonyos dolgokat engednek, máshol nem. Érdemes előre megkérdezni, mit vihetsz be a szülőszobára.

Amit a gyermekágyas napokra készíts

A szülés utáni napokban a kényelem, a tisztálkodás és a könnyű hozzáférhetőség lesz a legfontosabb.

- kényelmes hálóing vagy pizsama
- elől nyitható felső, ha szoptatni szeretnél
- köntös
- papucs
- törölközők
- tisztálkodási szerek

- fogkefe, fogkrém
- fésű
- tusfürdő vagy intim mosakodó, amit már ismersz
- nagy nedvszívó képességű betét
- eldobható vagy kényelmes pamut alsó
- szoptatós melltartó
- melltartóbetét
- mellbimbóvédő krém, ha szeretnél
- saját pohár, evőeszköz
- könnyű harapnivaló
- szemetes zacskó vagy külön tasak a szennyesnek

Kis nyugalomtipp:

Ne új, illatosított, ismeretlen kozmetikumokat vigyél. A szülés utáni időszakban a tested érzékenyebb lehet. Jobb, ha olyan dolgok vannak nálad, amelyeket már kipróbáltál.

Amit a babának vigyél

Ez kórházanként eltérhet, ezért itt is jó előre érdeklődni. Általában ezekre lehet szükség:

- újszülött pelenka
- popsitörlő
- popsikrém
- textilpelenka
- hazamenős ruha
- body
- rugdalózó
- sapka
- takaró vagy pléd
- évszaknak megfelelő külső réteg
- babahordozó autósülés a hazamenetelhez

A babának nem kell túl sok ruha. A kórházi napok gyorsan telnek, és sok helyen biztosítanak bizonyos dolgokat. Inkább legyen egyszerű, praktikus, évszakhoz illő csomagod.

Amit sokan elfelejtenek, pedig jól jöhet

- hosszabb telefontöltő
- saját párna vagy párnahuzat
- kis éjjeli fény vagy elemes mécses, ha engedik
- papírzsebkendő
- kézfertőtlenítő
- rágó vagy cukorka
- üres zacskó a szennyesnek
- kis notesz és toll
- szemmaszk, fül dugó
- kényelmes hazamenős ruha magadnak
- néhány megerősítő mondat kinyomtatva vagy képernyőfotón

Kiemelhető gondolat:

A kórházi táska nem attól lesz jó, hogy minden benne van, hanem attól, hogy támogatja a nyugalmadat.



2. Mire készülj valójában?

Sokan úgy gondolnak a szülésre, mint egy eseményre, amelyre pontosan fel kell készülni: mikor kell bemenni, hogyan zajlik a táulás, mikor jön a kitolás, mi történik a babával.

Ezek fontos tudnivalók, de a szülés nem mindig követi tankönyvszerűen a leírásokat.

Ezért a valódi felkészülés nem csak információgyűjtés, hanem belső ráhangolódás is.

Készülj arra, hogy nem fogsz tudni mindent irányítani!

A szülésben sok kiszámíthatatlanság van.

Lehet, hogy gyorsabb lesz, mint gondoltad.

Lehet, hogy lassabb.

Lehet, hogy más testhelyzet esik jól, mint amit előre elképzeltél.

Lehet, hogy több támogatásra lesz szükséged, mint vártad.

Ez nem kudarc.

A szülésben nem az a cél, hogy minden pont úgy történjen, ahogy eltervezted, hanem az, hogy legyenek kapaszkodóid akkor is, ha változik a helyzet.

Ilyen kapaszkodó lehet:

- tudni, kihez fordulhatsz kérdéssel
- érteni az alapfolyamatokat
- ismerni néhány légzéstechnikát
- tudni, milyen testhelyzetek segíthetnek
- előre megbeszélni a kísérőddel, mire van szükséged
- megengedni magadnak, hogy kérj
- megengedni magadnak, hogy változtass

Készülj arra, hogy a tested dolgozni fog

A vajúdás nem passzív történés. A tested hullámokban dolgozik. A méh összehúzódik, pihen, majd újra összehúzódik. A folyamatnak ritmusa van.

Sok kismama akkor ijed meg, amikor a fájások erősödni kezdenek.

Pedig az erősödés sokszor azt jelzi, hogy a test valóban végzi a dolgát.

Ez persze nem azt jelenti, hogy mindent könnyű elviselni, inkább azt, hogy a fájásra nem csak ellenségként lehet tekinteni.

Lehet úgy is gondolni rá:

„Ez egy hullám. Jön, erősödik, majd elmegy.”

„Nem kell az egész szülést egyszerre kibírnom, csak ezt az egy hullámot.”

„A testem nem ellenem dolgozik, hanem a babám megszületéséért.”

Készülj arra, hogy kérdezhetsz

A szülőszobán is jogod van kérdezni. Jogod van megérteni, mi történik. Jogod van ahhoz, hogy a lehetőségeidről érthető tájékoztatást kapj.

Néhány egyszerű kérdés, amit jó előre megjegyezni:

- Mi történik most pontosan, miért van erre szükség?
- Van más lehetőség is?
- Mennyi időnk van dönteni?
- Mi történik, ha várunk még egy kicsit?
- Miben tudok most együttműködni?

Ezek nem harcos kérdések. Ezek kapcsolódó, együttműködő kérdések.

Kiemelhető gondolat:

A tájékozottság nem azt jelenti, hogy mindent neked kell eldöntened.

Azt jelenti, hogy érted, amiben részt veszel.

Készülj arra, hogy a kísérődnek is szüksége van kapaszkodókra

Ha lesz melletted társ, férj, dúla vagy más kísérő, érdemes vele előre beszélgetni nemcsak arról, mit kell bevinni a kórházba, hanem arról is, hogy téged mi nyugtat meg.

- Szereted, ha beszélnek hozzád, vagy inkább csendre van szükséged?
- Jólesik az érintés, vagy lehet, hogy vajúadás közben nem fogod kérni?
- Milyen mondatok segítenek, mit ne mondjon semmiképp?
- Szeretnéd, ha kérdezne helyetted, ha te már befelé figyelsz?
- Miben tud gyakorlati segítséget adni?

A kísérőnek nem kell megmentenie téged. Nem kell megoldania a szülést.

Az a dolga, hogy biztonságosabbá tegye körülötted a teret.

3. Légzőgyakorlat a szüléshez



A légzés azért különleges eszköz, mert mindig nálad van. Nem kell hozzá felszerelés, tökéletes környezet vagy különleges tudás.

A légzés nem varázslat. Nem törli el a fájdalmat, és nem garantál semmilyen szülésélményt, de segíthet abban, hogy ne veszítsd el teljesen a kapcsolatot önmagaddal. A korszerű, nőközpontú szülészeti szemlélet támogatja, hogy a vajúdo nő olyan légzési, relaxációs vagy érintésen alapuló technikákat használhasson, amelyek számára biztonságosak és jólesnek.

Miért segíthet a légzőgyakorlat?

Amikor megijedünk, gyakran visszatartjuk a levegőt, kapkodva lélegzünk, megfeszülünk.

Ez természetes stresszreakció. A lassabb, tudatosabb légzés segíthet jelezni az idegrendszernek:

„Itt vagyok.”

„Nem kell teljesen pánikba mennem.”

„Egy hullámot egyszerre.”

Nem kell bonyolult technikákban gondolkodni. A túl bonyolult légzés könnyen szétesik vajúadás közben. Ami egyszerű, az sokkal használhatóbb.

1. Gyakorlat: Hosszabb kilégzés

Ez az egyik legegyszerűbb megnyugtató légzés. Figyeld, mi történik a válladdal, állkapcsoddal.

1. Helyezkedj el kényelmesen.
2. Szív be a levegőt az orrodon át.
3. Fújd ki lassan, puhán, hosszabban, mint ahogy beszívtad.
4. Nem kell számolni, de ha jólesik, lehet: belégzés 3-ig, kilégzés 5-ig.
5. Ismételd 5–8 körön át.

Megerősítő mondat hozzá: „Kilégzéssel engedek egy kicsit a feszültségből.”

2. Gyakorlat: Hullámlégzés

Ez a vajúdás ritmusához kapcsolódó képzeleti gyakorlat.

Képzeld el, hogy minden méhösszehúzóds olyan, mint egy hullám.

Elindul.

Emelkedik.

Eléri a tetejét.

Majd lassan visszahúzódik.

A légzésed kísérheti ezt a hullámot.

A fájás elején: „Észreveszem, hogy jön.”

A közepén: „Lélegzem, amíg tart.”

A végén: „Elment. Most pihenek.”

Otthon is gyakorolhatod, fájások nélkül. Csukd be a szemed, és képzd el, hogy a légzésed hullámként mozog.

Kiemelhető gondolat:

Nem az egész szülést kell egyszerre végigcsinálnod. Mindig csak egy hullámot.

3. Gyakorlat: Hangos kilégzés

Sok nőnek segít, ha a kilégzéshez hang is társul. Ez lehet halk sóhaj, mély „ááá”, „óóó”, vagy bármilyen természetes hang.

A lényeg nem az, hogy szép legyen. Hanem hogy segítsen kiengedni a feszültséget.

Próbáld ki:

1. Vegyél levegőt.
2. Kilégzés közben engedj ki egy mély, puha hangot.
3. Figyeld meg, hogy közben ellazul-e az állkapcsod.
4. Engedd, hogy a hang lefelé, mélyebbre menjen, ne felfelé szoruljon.

Sokszor ahol az állkapocs feszül, ott a test más részei is nehezebben engednek.

A puha száj, laza állkapocs, mély hang segíthet a testnek az ellazulás irányába menni.

4. Testhelyzetek a vajúdáshoz



A vajúdás alatt a mozgás és a testhelyzetek sokat számíthatnak. Nem azért, mert van egyetlen tökéletes póz, amit mindenkinek használnia kell, hanem azért, mert a tested gyakran jelzi, mire van szüksége. Az alacsony kockázatú vajúdásnál támogatott a mozgás és a függőleges testhelyzetek felvétele. A szülési testhelyzet megválasztásánál is fontos szempont, hogy a nő a saját igényei szerint választhasson, ha az adott helyzetben ez biztonságosan lehetséges.

Miért lehet jó a mozgás?

A mozgás segíthet abban, hogy:

- könnyebben találd meg, mi esik jól
- a medence szabadabban mozoghasson
- a fájásokkal együtt tudj dolgozni
- kevésbé érezd magad kiszolgáltatottnak
- a figyelmed ne csak a fájdalomon legyen
- aktívabb résztvevőnek érezd magad

Természetesen vannak helyzetek, amikor a mozgást korlátozhatják orvosi okok, monitorozás, érzéstelenítés vagy egyéb körülmény miatt. Ezért mindig az adott szülészeti helyzettel összhangban érdemes dönteni.

Néhány testhelyzet, amit jó ismerni

1. Állás, lassú ringás

Állhatsz az ágy mellett, a párodba kapaszkodva, falnál vagy bordásfalnál, ha van. A csípő lassú ringatása sokaknak ösztönösen jólesik.

Mikor lehet hasznos?

Ha jólesik a függőleges helyzet, és szeretnél mozogni a fájások alatt.

2. Előredőlés

Támaszkodhatsz ágyra, labdára, székre vagy a kíséződre. A has szabadabban lóghat, a derék tehermentesülhet.

Mikor lehet hasznos?

Ha deréktáji feszülést érzel, vagy jólesik, ha a hátad, keresztcsontod masszírozható.

3. Négykézláb helyzet

Ez sok nőnek jólesik, főleg ha a derék, keresztcsont területe érzékeny. Párnával, matracral kényelmesebbé tehető.

Mikor lehet hasznos?

Ha szeretnéd tehermentesíteni a hátad, vagy ösztönösen lefelé, befelé figyelniél.

4. Oldalfekvés

Nem minden szülési helyzet aktív vagy függőleges. Az oldalfekvés pihenőhelyzetként is nagyon értékes lehet.

Mikor lehet hasznos?

Ha fáradt vagy, ha pihenni szeretnél, ha epidurális érzéstelenítést kaptál, vagy ha a személyzet ezt javasolja.

5. Labdán ülés

A szülőlabda segíthet a medence finom mozgásában. Lehet rajta körözni, ringani, előre-hátra billenni.

Mikor lehet hasznos?

A vajúdás korábbi szakaszában, amikor még jól esik az ülés és a ritmikus mozgás.

Hogyan válassz testhelyzetet?

Nem kell előre eldönteni, hogy „én így fogok vajúdni”. Inkább legyen több lehetőség.

Kérdezd meg magadtól:

- Most inkább állnék vagy feküdnék?
- Jólesik a mozgás, vagy pihenni szeretnék?
- Feszül a derekam, jólesne, ha valaki megtámasztana?
- Szeretnék befelé figyelni?
- Kell most több tér körülöttem?

A tested sokszor pontosabban jelez, mint az előzetes elképzeléseid.

Kiemelhető gondolat:

A jó testhelyzet nem látványos. Hanem az, amelyikben a tested egy kicsit jobban együtt tud működni a folyamattal.

5. Belső biztonság a szüléshez



A belső biztonság nem azt jelenti, hogy nem félsz.
Nem azt jelenti, hogy mindenre van válaszod.
És nem azt jelenti, hogy végig nyugodt leszel.
A belső biztonság inkább az, hogy van hová
visszatérned magadban.
Egy mondathoz.
Egy lézéshez.
Egy érintéshez.
Egy tekintethez.
Egy emlékhöz.
Egy érzéshez, hogy nem vagy egyedül.

Mi gyengítheti a biztonságérzetet?

- túl sok információ egyszerre
- ijesztő történetek
- korábbi rossz élmények
- fájdalomtól való félelem
- kiszolgáltatottság érzése
- bizonytalan kommunikáció
- kapkodás
- az érzés, hogy nem hallanak meg

Ezek közül nem mindent tudsz befolyásolni. De vannak dolgok, amelyekre készülhetsz.

Mi erősítheti a biztonságérzetet?

- ha tudod, nagyjából mire számíthatsz
- ha mersz kérdezni
- ha van melletted támogató személy
- ha ismersz néhány légzést

- ha tudod, milyen testhelyzetek segíthetnek
- ha van egy-két saját mondatod
- ha előre átgondolod, mitől érzed magad biztonságban
- ha nem csak fejben, hanem testben is készülsz

A szülésre való készülésben nem az a legfontosabb, hogy tökéletesen informált legyél, hanem hogy ne teljesen ismeretlenül, ne teljesen eszköztelenül, ne teljesen magadra hagyva érkezz meg.

Saját biztonságmondat választása

Válassz egy mondatot, amelyet el tudsz képzelni vajúdás közben is.

Például:

„Egy hullámot egyszerre.”

„A testem tudja az utat.”

„Kilégzéssel kiengedem a feszültséget.”

„Nem vagyok egyedül.”

„Lassan, puhán, jelen vagyok.”

„A babámmal együtt haladunk.”

„Most csak ez a légzés számít.”

Írd le azt, amelyik leginkább megérint:

Az én mondatom:

.....

.....

.....

6. Kismama idegrendszeri megnyugvás otthon



A várandósság alatt az idegrendszered sok mindent hordoz. Testi változásokat, hormonális hullámzásokat, félelmeket, várakozást, kérdéseket, családi történeteket, környezeti zajokat.

Nem kell mindig nyugodtnak lenned, de jó, ha vannak gyakorlataid, amelyek segítenek visszatérni magadhoz. Ezek nem terápiás gyakorlatok, és nem helyettesítenek szakembert, ha erős szorongással, pánikkal, traumával vagy tartós lelki nehézséggel küzdesz. Ilyenkor érdemes orvost, pszichológust, perinatális szakembert vagy védőnőt bevonni.

Az alábbi gyakorlatok egyszerű, otthoni megnyugvást segítő eszközök.

1. Gyakorlat: Három érintési pont

Ülj vagy fekjüdj kényelmesen.

Tedd az egyik kezed a mellkasodra, a másikat a hasadra. Ha ez nem kényelmes, tedd a kezed a combodra vagy az oldaladra.

Figyeld meg:

- Hol érzed a kezed melegét?
- Melyik terület mozog a légzéssel?
- Van-e olyan pont a testedben, amelyik egy kicsit puhább?
- Tudsz-e csak 3 légzésig itt maradni?

Nem kell semmit megváltoztatnod. Csak figyeld meg.

Mondat hozzá:

„Itt vagyok. Érzem a testem. Most csak figyelek.”

2. Gyakorlat: 5 érzékszerves megérkezés

Ez akkor hasznos, ha túlpörögnek a gondolataid.

Nézz körül, és nevezd meg magadban:

- 5 dolgot, amit láatsz
- 4 dolgot, amit érzel a testeddel
- 3 hangot, amit hallasz
- 2 illatot, amit érzel
- 1 dolgot, amiért ebben a pillanatban hálás tudsz lenni

Ez a gyakorlat segíthet visszahozni a figyelmedet a jelenbe.

Nem kell nagy dolgokra gondolni. Elég ennyi:

„Látom a függönyt.”

„Érzem a talpam a földön.”

„Hallom a kinti zajt.”

„Érzem a tea illatát.”

„Hálás vagyok ezért a csendes percért.”

3. Gyakorlat: Puha állkapocs, puha váll

Sokan észrevétlenül szorítják az állkapcsukat, főleg stresszben.

1. Figyeld meg, összeérnek-e a fogaid.
2. Engedd, hogy az állkapcsod egy kicsit lazuljon.
3. A nyelved pihenjen puhán a szádban.
4. Engedd lejjebb a vállad.
5. Fújd ki lassan a levegőt.

Ismételd néhányszor.

Mondat hozzá: „A szájam puha. A vállam enged. A testem lassul.”

4. Gyakorlat: Baba-kapcsolódás

Ez nem teljesítmény. Nem kell különleges élményt érezned, csak teremts egy kis csendet.

Tedd a kezed a hasadra, vagy oda, ahol kényelmes.

Mondd magadban:

„Most figyelek rád.”

„Készülünk.”

„Nem kell sietnünk.”

„Együtt haladunk.”

Maradj így néhány percig.

Ha jönnek gondolatok, nem baj. Ha elérzékenyülsz, az sem baj. Ha semmi különöset nem érzel, az is rendben van.

A kapcsolódás nem mindig látványos. Néha csak egy csendes pillanat.

5. Gyakorlat: Esti leengedés

Lefekvés előtt próbáld ki ezt a rövid sorrendet:

1. Három lassabb kilégzés.
2. Vállak leengedése.
3. Állkapocs lazítása.
4. Kéz a mellkason vagy hason.
5. Egy mondat: „Ma ennyi elég volt.”

Ez különösen akkor lehet hasznos, ha sokat olvastál, keresgélteél, aggódtál, és nehezen áll le a fejed.

Kiemelhető gondolat:

A nyugalom nem mindig magától érkezik. Néha apró mozdulatokkal hívjuk vissza.

7. Önreflexiós oldal

Ezt a részt akár ki is nyomtathatod, vagy kitöltheted magadnak.

Amitől most leginkább félek a szüléssel kapcsolatban:

.....

.....

.....

.....

Ami segítene, hogy nagyobb biztonságban érezzem magam:

.....

.....

.....

.....

Amit szeretnék előre megkérdezni a szakemberektől:

.....

.....

.....

.....

Amit szeretném, ha a kísérőm tudna rólam:

.....

.....

.....

.....

Azok a mondatok, amiket hallani szeretnék vajúadás közben:

.....

.....

.....

.....

8. Mikor segíthet a személyes szülésfelkészítés?



Lehet, hogy sok mindent elolvastál már.
Lehet, hogy jártál kórházi tájékoztatón.
Lehet, hogy vannak információid, mégis maradt benned egy csomó kérdés.
Ez teljesen természetes.
A szülésfelkészítés nem csak arról szól, hogy megtanuld a szülés szakaszait, hanem arról is, hogy a saját helyzetedre, érzéseidre és kérdéseidre kapj figyelmet.

Személyes szülésfelkészítés akkor lehet különösen hasznos, ha:

- szeretnéd érteni, mi történik a testedben vajúadás közben
- félsz a fájdalomtól vagy a kiszolgáltatottságtól
- szeretnéd tudni, hogyan tud támogatni a párod
- bizonytalan vagy a kórházi helyzetekben
- sok történetet hallottál, és nehéz szétválasztani, mi tartozik rád
- szeretnél gyakorlatias kapaszkodókat
- fontos neked, hogy ne csak információt, hanem figyelmet is kapj
- szeretnél testileg-lelkileg is ráhangolódni a szülésre

A Shayana szülésfelkészítésben a tudás mellett nagy szerepet kap a nyugalom, az idegrendszeri biztonság, a testtel való együttműködés és az anyai önbizalom erősítése.

Nem egy „vizsgára” készülünk, hanem arra, hogy te nagyobb bizalommal érkezhess meg a saját szülésedhez.

Ha úgy érzed, jó lenne a saját kérdéseidet személyesen is átbeszélni, szeretettel várlak egyéni szülésfelkészítésre!

9. Mikor segíthet a kismama masszázsa?



A várandósság alatt a tested rengeteget dolgozik.

Változik a tartásod, a súlypontod, a légzésed, a pihenésed, az alvásod. Megjelenhet derékfeszülés, hátfájás, nyak-váll terhelés, lábfáradtság, belső nyugtalanság.

A kismama masszázs gyengéd, figyelmes, biztonságos keretek között végzett kezelés, amely segíthet a testi feszültség enyhítésében és a belső megnyugvásban.

Nem erőteljes, nem fájdalmas, nem teljesítményorientált.

Inkább megtartó, lassító, finoman regeneráló érintés.

Különösen jóleshet, ha:

- sokat feszül a hátad vagy a derekad
- nehezen pihensz
- sok benned a belső készenlét
- szeretnél egy nyugodt órát, ahol nem kell semmit megoldanod
- jól esne kapcsolódnod a testedhez és a babádhoz
- a szülés előtt szeretnél egy kicsit megérkezni önmagadba

A kismama masszázs előtt mindig fontos az egyéni állapot figyelembevétele. Bizonyos esetekben orvosi jóváhagyásra lehet szükség, például veszélyeztetett várandósság, vérzés, magas vérnyomás, erős ödéma, láz, akut betegség vagy egyéb kockázati tényező esetén.

Ha a tested már fáradtabb, nehezebb, feszültebb, a kismama masszázs segíthet egy csendesebb, pihentetőbb állapotba megérkezni.

Ha szeretnél nyugodtabban készülni



A szülés előtt sok minden történik kívül és belül is. Kérdések jönnek, érzések mozdulnak, a tested változik. A figyelmed egyre gyakrabban fordul befelé, közben a világ sokszor mégis azt várja, hogy maradj ugyanolyan aktív, gyors és összeszedett, mint korábban.

Pedig ez az időszak lassulást is kér.

Figyelmet.

Megértést.

Biztonságot.

Olyan teret, ahol felteheted a kérdéseidet, és ahol nem kell erősnek látszanod ahhoz, hogy valóban erős lehess. Ha szeretnél személyesebb támogatást a szülésre készüléskor, szeretettel várlak a Shayana szülésfelkészítésen vagy kismama masszázson.

Shayana – Test és Lélek Harmónia

Szülésfelkészítés | Kismama masszázs | Női testi-lelki támogatás

Kapcsolat

Időpontfoglalás: [shayana.hu]

Facebook: [[Shayana Szülésfelkészítés](https://www.facebook.com/ShayanaSzülésfelkészítés)]

E-mail: [info@shayana.hu]

Telefon: [+36 20 451 0308](tel:+36204510308)

Záró gondolat

Nem kell tökéletesen készen állnod.

Elég, ha kapsz kapaszkodókat, figyelmet és egy kis belső biztonságot az úthoz.