

## Hogyan segíthetik az apák a vajúdnőket?

A folyamatos jelenléttel. Ez a legnagyobb hatású segítségnyújtás.

A behozott eszközök elrendezésével (pl. zene, fény, párnák).

Innivaló és könnyebb étel folyamatos kínálásával.

Érintés, kézfogás, simogatás nyújtásával, hátha a kismamának épp jólesik valamelyik.

Dicséretekkel, biztatásokkal („Nagyon jól csinálod.“ „Fantasztikusan erős vagy.“)

Szerelmes szavakkal („Szeretlek.“, „Gyönyörű vagy.“)

Masszázzsal, bárhol, ahol a kismamának jólesik (pl. hát, csípő, keresztcsont).

Együtt lélegzéssel: az összehúzódások alatt nagyon lassú be-, és nagyon lassú kilégzés segítségével.

Csókkal, ha a kismamának jólesik.

Kérdéssel: „Szükséged van valamire?“, „Mit szeretnél most?“

Testhelyzet megváltoztatásának javaslásával.

Pózváltás segítségével, fizikai támasz nyújtásával.

Varázsmondatokkal („Itt vagyok Veled.“, „Végig Veled maradok.“, „Biztonságban vagy.“)

Az elutasítás elfogadásával.