

EN LITEN GUIDE



BLI REDO ATT FÖDA

ANDNING, YOGA,
BLI ETT DREAMTEAM, CHECKLISTA



YOGASISTER

A portrait of Louise Albers, a woman with long brown hair and blue eyes, smiling. She is wearing a black top with white polka dots. In the bottom left corner, there is a small illustration of three red tulips with green leaves and a pink ribbon.

Hej!

VÄLKOMMEN!

Louise heter jag och är tvåbarnsmamma, yogalärare och doula. För 5 år sedan startade jag Yogasister med hopp om att hjälpa kvinnor med allt som rör graviditeten och förlossningen.

Yogan är en stor del av min vardag och jag älskar att få möta dig som gravid på yogamattan för att du också ska få uppleva yogans alla fördelar och tekniker för att förbereda kroppen och bli redo mentalt inför förlossningen + tiden efteråt. Under mina år har jag fått chansen att guida många kvinnor före dig med just det. Många har gått gravidyogakursen, profylaxkursen och mamma-bebisyogan efter förlossningen. En del har jag även stöttat som doula.

Därefter finns möjligheten att börja yoga för din egna skull igen, när du behöver egentid, vill få ny energi och återhämtning. Då finns hathayogakursen. MEN den här mini guiden är en start för dig där du är nu, gravid. Gör dessa andningsövningar och yogapositioner för ett lugnare sinne.

Varma hälsningar

Louise Albers

NYFIKEN PÅ MER?

GRAVID - ANDNINGS- & YOGAÖVNINGAR



Andningsövningar:

Djup bukandning, Hum-andning, Vågandning

Yogapositioner:

Katt/Ko, Bredbent barnet, Gudinnan, Flödande Gudinnan & Bredbent framåtfällning med axelrotation

Dreamteam = teamwork – checklista inför och under förlossningen

+ Några fina affirmationer här nedan, upprepa gärna varje dag!



Affirmationer

- Jag förtjänar att ha den förlossningen jag önskar.
- Min kropp är gjord för att bära och föda mitt barn.
- Jag litar på min kropp och min bebis genom hela förlossningen.
- Jag accepterar mig själv helt och fullt här och nu.
- Jag är lugn, tung och avslappnad i hela kroppen.

ANDNING

Övningar

Djup bukandning

Syfte: Djup bukandning kan ge omedelbar avslappning och hjälper till att lugna kropp och sinne. Den är särskilt effektiv för att hantera stress och hålla kroppen avslappnad.

Instruktioner:

- Lägg ena handen på magen och den andra på bröstet.
- Andas in djupt genom näsan och känn hur magen höjs under handen, medan bröstet förblir stilla.
- Andas ut genom munnen, och känn hur magen sjunker.
- Fortsätt i 5–10 djupa andetag, med fokus på att förlänga utandningen.

Tips för partnerstöd: Partnern kan lugnt lägga en hand på din axel eller rygg för att signalera trygghet och stabilitet. Att andas i takt kan också hjälpa båda att hitta rytmen tillsammans.

Ljudande utandning (Hum-andning)

Syfte: Ljudande utandning kan hjälpa till att lindra smärta och skapa lugn. Ljudet från utandningen ger en vibrerande känsla som bidrar till avslappning.

Instruktioner:

- Andas in djupt genom näsan.
- Andas ut långsamt genom munnen samtidigt som du gör ett mjukt "mmm" eller "aaa" ljud.
- Fortsätt med denna rytm i några minuter, och fokusera på att känna vibrationerna från ljudet.

Tips för partnerstöd: Partnern kan påminna om att hålla ljudet mjukt och långt. Partnern kan också delta och göra samma ljud för att hjälpa till att skapa en lugn och samstämd atmosfär.

Vågandning (Ocean Breath)

Syfte: Vågandningen, eller "Ujjayi-andning" som den också kallas, skapar en rytmisk och lugnande känsla som hjälper till att centrera sinnet och släppa spänningar. Denna teknik kan vara särskilt lugnande under förlossningen och är bra för att hålla ett jämnt, medvetet andetag.

Instruktioner:

- Sitt eller ligg i en bekväm position med ryggen rak och axlarna avslappnade.
- Andas in långsamt genom näsan och föreställ dig att andetaget fyller magen och bröstet som en våg som stiger.
- Andas ut genom näsan med lätt sammandragning i bakre delen av halsen, så att det bildas ett mjukt, havsliknande brusande ljud. Det ska låta som havets vågor.
- Fortsätt med denna vågandning i 5–10 andetag, med fokus på att hålla andetagerna jämna och långsamma.
- Var uppmärksam på hur andetaget känns i kroppen och låt sinnet komma till ro.



YOGA

5 positioner

Här får du tre sköna och två mer kraftfulla yogaposition som är uppskattade av alla gravida jag träffar. De hjälper till att minska smärta, förbättrar blodcirkulationen och främjar din avslappning. Övriga tips; Använd gärna kuddar eller filter som stöd under knän och bakom ryggen om det behövs. Utför positionerna långsamt och i takt med andningen. Kom ihåg att lyssna på kroppen och inte översträcka eller belasta magen för mycket.

Katt-och-ko

Syfte och fördelar: Katt-och-ko-rörelsen är utmärkt för att lindra ryggsmärta, speciellt i nedre ryggen, minskar spänningar och skapar rörlighet i ryggraden och håller den smidig.

Instruktioner:

- Stå på alla fyra, med handleder under axlar och knän under höfter.
- På inandning, svanka ryggen och låt magen sjunka ner (ko-position) samtidigt som du blickar framåt.
- På utandning, runda ryggen uppåt (katt-position), dra in hakan mot bröstet och släpp huvudet mjukt ner.
- Fortsätt rörelsen i takt med andningen, gärna i 1–2 minuter. PS. Låt rörelsen börja i höften/svanskotan och röra sig genom hela ryggraden och sist upp i nacken, samtidigt som hjärtat kommer fram och huvudet uppåt.

Bredbent barnets position

Syfte och fördelar: Denna variant av barnets position är idealisk för gravida då den skapar utrymme för magen samtidigt som den sträcker ut nedre delen ryggen. Den minskar spänningar i rygg och höfter samt ger en känsla av trygghet och avslappning. Dessutom öppnar den upp dina höfter och skapar utrymme i bäckenet.

Instruktioner:

- Knäböj med knäna brett isär och tårna ihop.
- Sätt dig bakåt mot hälarna och sträck ut armarna framför dig, låt överkroppen vila mellan knäna.
- Andas djupt och låt kroppen sjunka ner, släpp på alla spänningar i axlar och rygg.
- Vila här i 1–3 minuter, eller så länge det känns bekvämt. Ta lugna andetag och tillåt dig att bara vara en stund i vilan.

Gudinnan

Syfte och fördelar: Gudinnan är en kraftfull position som stärker ben och bäckenbotten, öppnar upp höfterna och främjar blodcirkulationen. Den stärker benen, öppnar höfterna och kan bidra till att förbättra din kroppshållning. Genom att stärka och skapa stabilitet i bäckenet förbereds kroppen för förlossningen. Denna övningar gör du med fördel först!

Instruktioner:

- Stå med fötterna brett isär, tårna pekar utåt.
- Böj knäna och sjunk ner, som om du skulle sätta dig, så att knäna pekar i samma riktning som tårna.
- Placera händerna i bönposition framför bröstet eller vila dem på låren.
- Andas djupt och håll positionen i 5–10 andetag.

Flödande Gudinnan – för kraft, energi och benstyrka!

Instruktioner:

- Placera fötterna precis som ovan, börja med raka ben.
- Andas in och sträck ut armarna åt sidan och svep upp det mot taket.
- Andas ut och böj knäna, samtidigt som du drar ner dina armar/händer i 90 gradersvinkel
- + Ta i som att du drar ner en skivstång, knip ihop skulderbladen
- d.Upprepa 10 repetitioner

Bredbentframåtfällning med axelrotation

- Stå med fötterna brett isär, tårna pekar framåt.
- Fäll med en rak rygg och placera fingertopparna på en kudde/yogabolster framför dig, försök att ha sån rak rygg som möjligt.
- Andas in och svep upp höger hand rak upp mot taket, låt huvudet och blicken följa med. Andas ut och kom ner med armen/handen igen. Byt sida, andas in och lyft upp vänster hand mot taket. Andas ut och kom ner igen.
- Upprepa totalt 10 andetag, 5 på varje sida.

SAVASANA

Avsluta gärna med en liggande vila på vänster sida. Gör det bekvämt med filtar och kuddar.



BLI ETT DREAMTEAM INFÖR FÖRLOSSNINGEN



Teamwork-tips Partners roll är avgörande!

- *Kommunikation är A och O! Avsätt tid för att er som par att prata om allting. Uttryck era behov, önskningar och rädslor inför förlossningen för att bygga förståelse och trygghet tillsammans.*
- *Beröring är viktigt! Du som partner se till att ge enkel massage så ofta som möjligt, axlar, nacke, rygg, armar, fötter och vader är ofta skönt. Du kan även stötta henne genom att hålla och guida enkla andningsövningar.*
- *Nyblivna föräldrar! Sätt ord på era förväntningar även första tiden som föräldrar och se till att planera den/ fjärde trimestern redan innan ni är där.*



BLI ETT DREAMTEAM

Att göra inför förlossningen, du som partner, kom ihåg att vara delaktig.

1. Lär er om förlossningens faser tillsammans: Gå igenom hur förlossningen brukar delas upp i faser och vad som ofta sker i varje fas. Att ha en grundläggande förståelse kan hjälpa både dig och din partner att veta vad som kan förväntas och hur hen bäst kan stötta dig.
2. Öva på andnings- och avslappningstekniker: Träna på andningstekniker och avslappningsövningar tillsammans innan det är dags. Då kan partnern vara en trygg coach under förlossningen och påminna dig om andningen när det behövs.
3. Packa förlossningsväskan: Gör en lista och packa väskan tillsammans. Partnern kan lägga ner viktiga saker som snacks, musik, och bekväma kläder, vilket minskar stressen inför förlossningen. * PS. du vet väl om att jag har en färdig packlista- BB-väskan.
4. Diskutera födelseplanen och önskemål tillsammans: Skriv ett förlossningsbrev! Detta kan inkludera tankar kring smärtlindring, ställningar, och andra preferenser. På så sätt kan partnern bättre stödja och framföra dessa önskemål vid behov. *PS. jag har även en mall på förlossningsbrev.
5. Skapa en lugnande spellista: Musik eller lugnande ljud kan göra en stor skillnad under förlossningen. Hjälp till att skapa en spellista med favoritlåtar eller avslappnande ljud som den födande kan lyssna på.

Tips under förlossningen + så stöttar du som partner. Partners roll är avgörande!

1. Påminn om att andas och slappna av: Det är lätt att glömma att andas djupt och slappna av under intensiva värkar. Partnern kan mjukt påminna om att andas långsamt och rytmiskt eller göra andningen tillsammans.
2. Använd beröring och massage: Många födande uppskattar lätt massage eller beröring för att slappna av och hantera smärta. Mjuka cirkulerande rörelser på nedre delen av ryggen, axlar eller armar är skönt.
3. Se till att hålla miljön lugn: Partnern kan skapa en trygg och lugnande miljö genom att dämpa ljuset, spela musik från spellistan, eller ta med lugnande dofter, ex lavandel. Allt som kan bidra till en rogivande atmosfär är bra. Även personliga saker, ex favoritkudde/filt/sjal, en kristall, led-ljus, affirmationskort.
4. Påminn om att byta position: Att ändra position regelbundet kan hjälpa till att minska obehag och underlätta förlossningsprocessen. Partnern kan försiktigt föreslå olika positioner som att gå, stå upp, stå på alla fyra (knän & händer), ligga på sidan, djup squat.
5. Var förberedd på att vara flexibel: Förlossningen kan vara oförutsägbar. Var beredd på att anpassa dig efter omständigheterna. Till dig som partner; ge stöd till den födande genom att vara lugn och pålitlig i alla situationer, oavsett vad som händer.

Att vara en närvarande och stöttande partner gör en stor skillnad under förlossningen, och din förberedelse och trygghet i rollen hjälper både dig och den födande att känna er starkare genom hela processen.

BLI REDO ATT FÖDA

Så kan jag hjälpa dig vidare

Gravidyogakurs & Profylaxkurs för par - 2-i-1 Allt i en kurs!

- Mjuk och stärkande yoga anpassade för gravida för att ditt välmående under graviditeten. + Hitta gravidkompisar!
- Förlossningsförberedande kurs för er som par. Allt ni behöver veta inför förlossningen. Chans att ställa alla frågor ni har!

Doula - Vara din/ert fulla stöd under graviditeten, inför, under och efter förlossningen. Jag ser till så att du/ni känner er trygga och får en fin förlossningsupplevelse!

**Gratis mallar för BB-väskan & Förlossningsbrevet!*

Efter Graviditet och förlossningen:

Mamma-bebis yoga (bebis ca 8 veckor-6 månader)

Hitta tillbaka till ditt nya jag, bli stark i bäckenbotten och mfå rätt magträning, andning och skön yoga. Mysig bebisstund + hitta mammakompisar!

Yoga för dig själv - Ex. Hathayogakurs, Yogaretreats, Workshop.

När det är dags att prioritera dig själv, din kropp och din mentala hälsa. Bli starkare, mer rörlig och flexibel och avslappnad.

Några sista ord..

Jag hoppas att få hjälpa dig mer och att få träffa dig på yogamattan eller stötta dig som doula. Oavsett så önskar jag dig en fin graviditet och en bra förlossningsupplevelse!

Du kan det här!

Bästa hälsningar/Louise Yogasister

TA REDA PÅ MER

