

Smertefri fødsel PDF

Anja Bay



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Anja Bay
ISBN-10: 9788771374001
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4148 KB

BESKRIVELSE

Smertefri Fødsel giver dig konkrete fødeteknikker til en aktiv fødsel uden angst og med meget mindre smerte - hvis nogen overhovedet. Uanset om du skal være mor for første gang, eller du har prøvet det før, vil disse fødeteknikker hjælpe dig til at komme styrket og bevidst igennem fødsen. Metoden er udviklet med skarpt fokus, på hvordan du kontrollerer smerten eller endda helt fjerner den, og den kan læres af alle. Bogen guider dig igennem et femtrins-hjemmekursus, der består af kombinationsafspændinger, laborovejrtrækning, fokusvisualisering, presseteknik og sidst men ikke mindst, kroppens eget apotek, der lærer dig om kroppens hormoner, og hvordan du påvirker dem. Anja Bay er cand.mag. i moderne kultur og bor i København, hvor hun underviser gravide og certificerer Smertefri Fødsel-instruktører i Anja Bay metoden. Hun er mor til tre og driver sit firma i samarbejde med jordemoder Camilla Darre. Mere end 5.000 kvinder har født efter Anja Bay Metoden, som møder stor anerkendelse blandt danske jordmødre.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Dorte Hansen har været på en intens bootcamp hos 'Smertefri Fødsel', og det var noget af en aha-oplevelse. Nu føler hun sig mere klar til fødslen, som hun har ...

Jeg vil gerne skrive under på den anbefaling! "Smertefri-fødsel" er nok en falsk salgstitel, for smertefri vil jeg bestemt heller ikke kalde det, det dér fødsel.

Man kan slippe for forpinte fødselsforløb, hvis man får de rigtige redskaber til at håndtere smertesignaler. Det mener Anja Bay, der sammen med en gruppe ...

SMERTEFRI FØDSEL

[Læs mere ...](#)