



Hjälp föderskan att sänka axlarna

Genom ett fast tryck över axlarna kan ni tillsammans andas ut och släppa spänningar som ofta sätter sig i axlarna.



Tryck på knäna

Många föderskor finner ett fast tryck mot knäna smärtlindrande. Så här kan ni också ha ögonkontakt och andas tillsammans.

Tryck på höfterna

Ett fast tryck över höfterna kan också kännas bra och vara smärtlindrande. Stå nära varandra!



Tryck på höfterna

Om du inte är jättestark är det här ett lättare sätt att trycka på höfterna, du ska orka många värkar!





Tryck på höfterna

Eller så här! Skönt också om föderskan vill ligga ner och vila.



Tryck mot svanken

Med handloven mot rygglutet kan du också smärtlindra.
Många föderskor uppskattar massage över ländryggen.



Kommunikation

Lyssna på föderskan. Ni kan ha bestämt innan att till exempel inga ord betyder att allt är bra, men att en höjd hand betyder "sluta". Det är koncentrationskrävande med värkar så någon längre dialog är inte alltid möjlig.



Ni gör jobbet tillsammans

Partnern eller stödpersonen är här en nyckelroll i att tillsammans känna trygghet och närhet.