



Hälsa på barnet i magen

Avsätt 5-15 minuter per dag. Hitta en skön stund när du kan slappna av och fokusera. Lägg dig gärna på sidan – det brukar göra det lättare att känna barnets rörelser. Om det känns mer bekvämt för dig att sitta upp, så fungerar det också. Lägg undan saker som kan störa dig, som mobilen.

Vänd din uppmärksamhet mot barnet i magen

Känn efter om barnet rör sig. Barnet har vakenhets- och viloperioder. Från vecka 28 är det lättare att känna barnet. Om barnet sover eller graviditeten inte kommit så långt kan övningen göras ändå.

Förslag på övningar

- Fundera på och försök föreställa dig hur det kommer kännas att hålla barnet
- Fundera över vad du ser fram emot att göra tillsammans med ditt barn.
- Vad tror du att ditt barn kommer att tycka om?
- Berätta för barnet om familjen och vilka hen kommer att få lära känna.
- Lär ditt barn något.
- Rita en bild av dig och barnet.
- Sjung för barnet.
- Berätta för barnet om när hen är vuxen.
- Berätta för barnet om saker som kan vara svåra i livet och hur du kommer att hjälpa till.