



Hälsa på barnet i magen tillsammans

Avsätt 5 –15 minuter per dag. Hitta en skön stund när ni kan slappna av och fokusera. Ligg eller sitt bekvämt tillsammans. Om den som är gravid ligger på sidan kan det vara lättare att känna barnets rörelser. Lägg undan saker som kan störa er, som mobilen.

Vänd din uppmärksamhet mot barnet i magen

Känn efter om barnet rör sig. Barnet har vakenhets- och viloperioder. Säg hej till barnet. Rör vid magen och tänk på hur barnet ligger där inne. Från vecka 28 är det lättare att känna barnet. Om barnet sover eller graviditeten inte kommit så långt kan övningen göras ändå. Försök föreställa er hur hen ser ut, vem det är som gömmer sig där inne.

Förslag på övningar:

- Fundera på och försök föreställa er hur det kommer kännas att hålla barnet.
- Fundera över vad ni ser fram emot att göra tillsammans med ert barn.
- Vad tror ni att ert barn kommer att tycka om?
- Berätta för barnet om familjen och vilka hen kommer att få lära känna.
- Lär ert barn något.
- Rita en bild av er 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 ni kommer att hjälpa till