

*Mitä enemmän kätilö tietää synnyttäjän toiveista, ajatuksista, sitä helpompi hänen on auttaa ja tukea synnyttäjää. On hyvä etukäteen miettiä, mitkä asiat ovat erityisen tärkeitä synnytystä tai synnytyksen jälkeistä aikaa silmällä pitäen ja tuoda ne rohkeasti esille.*

Mitä toiveita sinulla on synnytykseesi liittyen?

Minkälaisia asioita pidät tärkeänä, kun ajattelet tulevaa synnytystäsi?

Mikä voi auttaa sinua luottamaan itseesi synnytyksen aikana?

Minkälaiset asiat tuovat sinulle turvallisuuden tunnetta?

Kivunlievitykseen liittyen toivon, että...

Kätilöltä toivon, että...

Minua pelottaa tai huolestuttaa (tähän voi kirjata asioita, jotka ovat sinulle vaikeita tai jotka tuottavat erityistä huolta)

Mitä muuta tärkeää tulee mieleesi synnytystä ajatellessasi?

Millaisia ajatuksia sinulla on imetyksestä?