

## Om Hannah Lind Arlaud, RAB



Jeg er oprindelig uddannet jurist og havde i mange år en travl international karriere, før jeg blev mor til tre børn.

- 02-04 Diplom uddannet Nordlys® Massageterapeut
- 03-04 300 timers eksamensafsluttet undervisning i anatomi, fysiologi, sygdomslære og farmakologi
- 04-06 Terapeut i Spædbørns Massage og Børnebehandling
- 05-06 Diplom uddannet doula hos jordemoder Pia Hern

Jeg har taget imod individuelle klienter siden 2003, arbejdet med afspændingsmassage på bl.a. Hillerød Sygehus samt undervist i babymassage siden sommeren 2005. Ansat som ekstern lærer på Nordlys Centret i 2009, [www.nordlys.dk](http://www.nordlys.dk).

## Værd at vide

- Jeg tilbyder også: fødselsforberedelse, workshop om akupressur som naturlig smertelindring under fødslen, far-mor-barn dag, foredrag om barnets motoriske udvikling m.m.
- Klang massage og Ayur Vedisk massage
- Gavekort udstedes
- Sessioner / undervisning afregnes kontant
- Medlem af NMT (foreningen for professionelt arbejdende Nordlys Massage Terapeuter), som gennem løbende efteruddannelse og supervision sikrer faglig kompetence, etik og tryghed for klienter og terapeuter.



Du er altid velkommen til at ringe til mig på 29 70 17 84 eller maile til [hannah@lindring.net](mailto:hannah@lindring.net) hvis du vil vide mere.

Klinik Lindring  
Møllehavevej 12  
3200 Helsingør

[www.lindring.net](http://www.lindring.net)

[www.familieslottet.dk](http://www.familieslottet.dk)

NORDLYS®

# Omsorg & støtte før, under og efter fødslen



*Både bittesmå og større blomster skal vandes for at gro og blomstre*

*Klinik Lindring*

[www.familieslottet.dk](http://www.familieslottet.dk)

[www.lindring.net](http://www.lindring.net)

# Et barn fødes – en familie fødes

Midt i alt det nye som sker – både inde i en selv og i familien – er kroppen helt central som fundament. Som massageterapeut og doula har jeg fokus på helhed og balance og ønsker især at befordre den unikke helhed som en nyfødt familie udgør. Ved at tage vare på jer selv som forældre og få støtte til det som måske er svært, tager I vare på jeres nyfødte barn - jeres og barnets trivsel er indbyrdes dybt forbundet.

Kernen i mit arbejde er perioden fra graviditet over fødsel og barsel til de første vigtige år af barnets og familiens liv. Jeg tilbyder omsorgsfulde forløb og behandlinger, som støtter op om den vigtige kontakt til egen krop og til barnet. Nøgleordene er omsorg og kontakt - for og til hele familien.



## Graviditetsmassage

Jo bedre du har det, jo bedre trives din baby. Uanset om du ønsker at forkæle krop og sind, har gener eller vil forberede dig særligt til fødslen, så und dig selv og dit barn at få massage mens du venter.

Massagen foregår på en speciel briks med plads til maven og hjælper dig ned i tempo og ind i din krop.

Kontakten til barnet styrkes, du får afspænding, velvære og bedre energiflow. Massagen virker afslappende på spændte muskler og bekymrede tanker og kan lindre smerter i bækken, skuldre og nakke.



## Doula service, et trygt graviditets- og fødselsforløb

Som doula er jeg uddannet til at støtte, give omsorg og uvildig information under graviditet, fødsel og barsel. Det er min overbevisning at jo mere tryk den fødende er, jo bedre kan kroppen gøre sit arbejde, jo mere nænsom en fødsel for barnet. Jo mere positiv fødslen opleves, uanset dens forløb, jo stærkere og gladere mødre og fædre, jo bedre en start for den nyfødte familie.

*Undersøgelser har vist, at tilstedeværelsen af en person, som den fødende er tryk ved, under hele fødslen kan reducere frekvensen af kejsersnit med op til 50%, mindske forbruget af smertelindring med 30% og reducere forbruget af vefremkaldende medicin med 40% - den såkaldte doula-effekt. (www.doulanet.dk)*



## Efterfødselsmassage

Barselsperioden er en forunderlig, men også krævende tid. Graviditeten, fødslen og den forstyrrede søvn tærer på dine fysiske og psykiske ressourcer. Derfor er det vigtigt at du plejer og nærer dig selv. Massagen hjælper kroppen i balance så du får større overskud til dig selv og dit barn. Ved amme problemer, brystbetændelse, træthed, depression, søvnproblemer mm. kombineres massagen med akupressur.



## Spædbørns- og børnebehandling

Problemer med f.eks. at sutte, gylpen, luft i maven, mavesmerter, spændinger, uro, søvnen, små skævheder i kranie eller krop kan ofte bedres. En behandling omfatter en blid gennemgang og afspænding af barnet samt vejledning om hvad du selv kan gøre hjemme med dit barn. Massage, kranio-sakral terapi og akupressur anvendes efter behov.



## Kurser i baby massage

Hjælp dit barn til trygt og roligt at vænne sig til at være i sin krop og i verden. Gennem massage med dine kærlige hænder giver du barnet tryghed og tillid, kontakten ml. jer styrkes og du er med til at støtte hele dets udvikling. Huden er kroppens største og mest følsomme sansorgan og nøglen til barnets motoriske udvikling. Massagen øger barnets kropsbevidsthed og kan bl.a. løsne spændinger, stimulere vejrtrækning, blodcirkulation og fordøjelse samt lindre mavesmerter.

Over 5 gange bliver du trin for trin instrueret i massagen samt øvelser for barnet og leg på bold. Både fædre og mødre er velkomne.



## Mødregruppemassage

Et tilbud til mødre om at give sig selv omsorg - enkelt og trygt. I tager vare på hinandens børn og får lindring til trætte muskler, velvære og bedre energiflow. Jo bedre du har det og kan rumme dig selv og dine følelser, jo bedre trives dit barn. Ved mindst 3 mødre kommer jeg til jer med briks og olie.