



Fødselsforberedelse

Telefon 42 80 51 60 Mail info@mamaprofylax.dk

www.mamaprofylax.dk

INDHOLD

INTRODUKTION	
Formål med kurset	1
Hvad går den svenske profylaksemetoden ud på?	1
FØDSELSFORLØBET & PROFYLAKSE VEJRTRÆKNING	1
<i>Udvidelsesperioden</i>	1
Den latente fase	1
<i>Øvelse - Dyb vejtrækning i den latente fase</i>	1
Første del af den aktive fase	1
<i>Øvelse - Mellem vejtrækning i starten af den aktive fase</i>	1
Slutningen af den aktive fase	3
<i>Øvelse - Let vejtrækning i slutningen af den aktive fase</i>	3
<i>Øvelse - Simuleret ve-arbejde / Niveøvelsen</i>	3
Uddrivningsperioden	3
Overgangsfasen	3
Pressefasen	3
<i>Øvelse - Træn pressemuskler</i>	4
<i>Øvelse - Lokaliser pressemusklerne</i>	4
<i>Øvelse - Pressteknik</i>	4
AFSPÆNDING	4
<i>Øvelse - Body scanning</i>	4
<i>Øvelse - Signes klassiker</i>	5
MENTAL FORBEREDELSE	5
<i>Øvelse - Bekymring</i>	5
<i>Øvelse - Skift bekymring til affirmation</i>	5
<i>Øvelse - Ønskefødsel</i>	6
<i>Øvelse - Visualisering af et opmuntrende målbillede</i>	6
PARTNERENS ROLLE SOM OMSORGSFULD COACH	6
<i>Øvelse - profylaktisk forberedelse under graviditeten</i>	6
Massage & berøring	7
REBOZO	8
DREAM TEAM	10
<i>Øvelse - Ve-arbejde med fælles vejtrækning</i>	10
<i>Øvelse - Ve-arbejde med rebozo og affirmationer</i>	10
<i>Øvelse - Ve-arbejde med nivét og guided visualisering</i>	10
STILLINGER UNDER FØDSLEN	10
ØNSKESEDDEL	11
TASKEN	11
TIDEN EFTER FØDSLEN	12
OPGAVER	12
KURSUS OPLÆG	13

Formål med kurset

Formålet med kurset er, at give jer redskaber til at opnå en følelse af tryghed og nærvær under fødslen, blive sikre på jeres forskellige roller under fødslen, og dermed give jer en oplevelse af, at det er jer som føder jeres barn, ikke jordemoderen som forløser det.

Formålet med kurset er, alt i alt, at give jer en så positiv fødselsoplevelse som muligt!

Hvad går den svenske profylaksemetode ud på?

Profylakse betyder forebygge, og metoden forebygger smerte, iltmangel, samt følelser som frygt og modløshed. Vi har en stærk medfødt refleks, som automatisk får os til at holde vejret og spænde op når vi oplever smerte. Profylaksemetoden bygger på teknikker, som hjælper den fødende til at undertrykke den medfødte refleks, og i stedet trække vejret og slappe af, samt bevare fokus og motivation under fødslen.

I Sverige er metoden siden slutningen af 1990'erne blevet videreudviklet til meget mere end dens oprindelige teori. Der er blevet tilsat nye pædagogiske metoder som coaching, samtalepædagogik og mental træning samt berøring og massage.

Din opgave som fødende er, at slappe af, trække vejret og bevare et positivt mindset, så livmoderen kan arbejde effektivt, barnet får en god ilttilførsel og du oplever mindre smerte. Som partner er du ansvarlig for alt andet.

FØDSELSFORLØBET & PROFYLAKSE VEJRTRÆKNING

Fødslen er opdelt i tre perioder: *udvidelsesperioden* hvor livmodermunden skal åbne sig 10 cm, *uddrivningsperioden* hvor barnet skal presses ud, og *efterbyrdsperioden* hvor moderkagen skal presses ud.

Profylakse vejtrækning er en teknik med tre gear: Dyb-, Mellem- og Let vejtrækning. Under fødslen skal du trække vejret i det tempo, der føles rigtigt for dig, alt efter hvordan styrken på veerne udvikler sig. Du begynder med vejtrækning kombineret med afspænding lige før der kommer en ve. Vejtrækningen foregår ind gennem næsen og ud gennem munden.

Udvidelsesperioden

Den "latente fase" er den første fase af udvidelsesperioden og den anden del kaldes "aktiv fase".

Den latente fase

Veerne er korte (15-20 sek) og ikke så stærke. Denne fase kan vare fra nogle timer op til flere døgn. Livmodermunden udvider sig fra 0 cm til 3-4 cm. Tag det stille og roligt og bliv derhjemme så længe du føler dig tryk.

Dyb vejtrækning i den latente fase

Du har måske brug for at koncentrere dig lidt under veerne, men har det ellers normalt i pauserne. Du begynder at bruge dyb vejtrækning og fortsætter med at bruge den under veerne så langt ind i fødslen, det stadig føles behageligt.

Du kan også bruge den dybe vejtrækning i pauserne mellem veerne under hele fødslen, for at samle så meget kraft som muligt på kortest mulig tid.

Øvelse - Dyb vejtrækning i den latente fase

- Slap af. Lige før der kommer en ve: træk vejret langsomt ned i maven, ind gennem næsen, og pust afslappet ud gennem munden.
- Fortsæt med en dyb afslappet vejtrækning. Find din egen rytme.
- Slap af i kroppen når du puster ud. Slap af i ansigt, øjne, mund, læber, baller og lår.
- Tænk "rolig" når du trækker vejret, og "afslappet" når du puster ud.
- Kroppen fyldes med energi, når du trækker vejret ind, og giver slip på alle spændinger, når du puster ud.
- Når veen er ved at klinge af, så tag en rigtig dyb indånding, pust ud og slap af.

Den første del af den aktive fase/aktiv fødsel

Nu begynder veerne at blive længere og mere intensive. Pauserne bliver kortere. Livmodermunden udvider sig fra 3-4 cm til 7-8 cm. Skematisk kan man sige at man er i aktiv fødsel når man regelmæssigt har tre 45-60 sekunders veer pr. ti minutter (andengangs fødende ca to veer pr. ti minutter.)

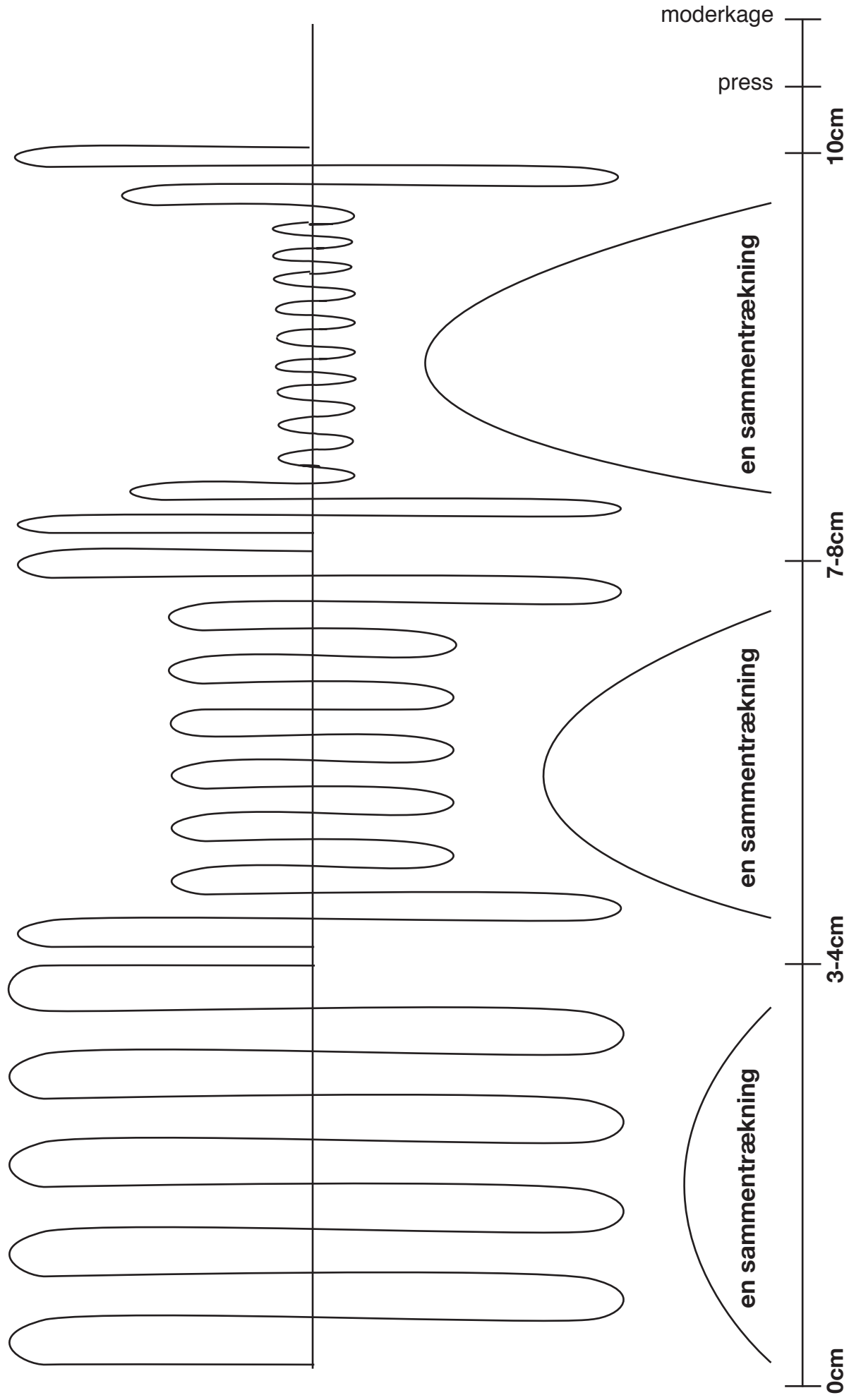
Mellem vejtrækning i starten af den aktive fase/aktiv fødsel

For mange føles det ubehageligt at trække vejret dybt fordi at mellemgulvet (åndingsmusklen) synker ved indånding, og livmoderen rejser sig nu mere ved de stærkere veer. Mellem vejtrækning er en hurtigere, men stadig afslappet, vejtrækning som visuelt foregår i brystet.

Dyb

Mellem

Let



Øvelse - Mellem vejtrækning i starten af den aktive fase

- Slap af. Partneren hjælper dig med afspænding før der kommer en ve.
- Lige før der kommer en ve: start med dyb/aktiv vejtrækning ind gennem næsen og ud gennem munden.
- Sæt tempoet op til en hurtigere vejtrækning, der stadig er afslappet.
- Tempoet er som et blad der falder ned fra et træ om efteråret.
- Find dit eget tempo. Fokuser på udåndingen.
- Når veen er ved at klinge af, så slut af med dyb vejtrækning, og slap af.
- Partneren hjælper med at slappe af, og få alle spændinger væk.

Slutningen af den aktive fase

Livmodermunden er 7-8 cm åben og barnets hoved kan allerede nu begynde at skrue sig ned gennem den 10 cm lange fødselskanalen, mens du udvider dig de sidste cm (til 10cm). Mange kvinder oplever, at veerne er mest intensive i denne fase. Du kan få pressetrang, fordi barnet presser mod endetarmen. Du skal fortsætte med at trække vejret og slappe af, og lade være med at presse, indtil jordemoderen siger at du må presse!

Let vejtrækning i slutningen af den aktive fase

Veerne er stærke og det kræver koncentration stadig at kunne slappe af og holde fokus og motivation. Du har brug for mere smertelindring og sætter derfor tempoet op til let vejtrækning som virker smertelindrende, og hjælper dig med fortsat at slappe af. Du kan også med fordel bruge let vejtrækning ved bedøvelse, vaginal undersøgelse, hvis du har pressetrang men ikke må presse, hvis du skal sys eller når du skal tisse efter fødslen. Det er vigtigt, at vejtrækningen er afslappet. Sæt tempoet ned, hvis du ikke "kan følge med".

Øvelse - Let vejtrækning i slutningen af den aktive fase

- Slap af. Partneren hjælper dig med afspænding.
- Lige før der kommer en ve: start med dyb/aktiv vejtrækning ind gennem næsen og ud gennem munden.
- Sæt tempoet op til hurtig, let vejtrækning der stadig er afslappet.
- Visuelt kan du se det som at luften kun cirkulerer næse-mund.
- Find dit eget tempo. Fokuser på ud-ud-ud-ud.
- Slap af i øjnene, mund, skuldrer, baller, lår.
- Når veen er ved at klinge af, så slut af med dyb vejtrækning og slap af. Fortsæt gerne med dyb vejtrækning i hele pausen.
- Partneren hjælper med at slappe af, og få alle spændinger væk.

Simuleret ve-arbejde / Niveøvelsen

Øvelsen giver en forståelse af, hvordan vejtrækning og afspænding bruges og virker smertelindrende, selv når livmoderen arbejder fuldt.

Øvelse - Simuleret ve-arbejde med Dyb- / Mellem- / Let vejtrækning

- Partneren laver et "test-niv" på indersiden af låret.
- Du siger fra når det gør ondt. Det simulerer maksimal smerte på veen.
- Før veen: Partneren hjælper dig med at slappe af.
- Du fokuserer på vejtrækning og afspænding.
- Partneren måler og guider i tiden. 20 sek - 2 min. En ve er som en bølge, der rejser sig, bliver på sit højeste, aftager og forsvinder til sidst helt.
- Når veen er ved at klinge af, forlæng vejtrækningen, afslut med rigtig dyb vejtrækning og hvile.
- Efter veen: Partneren giver berøring som belønning. Stryger de spændinger væk, som samles i kroppen ved ve-arbejdet.

Uddrivningsperioden

Overgangsfasen - "The rest and be thankful phase"

Før du må presse, skal barnet helt ned på bækkenbunden. Din livmodermund er tæt på, eller helt åben (10 cm). Barnet bevæger sig de sidste cm ned mod bækkenbunden. En del kvinder oplever at der kommer lidt ro på. Kroppen hviler inden det sidste hårde pressearbejde begynder. Overgangsfasen kan vare fra et par minutter til et par timer, og veerne kan aftage eller helt forsvinde under den her tid. Sørg for at hvile, slappe af og samle kræfter.

Pressefasen

Indtil nu har veerne haft til formål at udvide livmodermunden. Veerne ændrer ofte karakter i uddrivningsperioden. De bliver kraftigere og længere, men også med længere pauser mellem veerne.

Lyt til din krop, og til din jordemoder! Din krop ved hvad den skal, din opgave er at give slip, bruge dine kræfter effektivt og træk vejret og slap af når du ikke skal presse. Partneren kan med berøring hjælpe dig med at slappe af, og hjælpe dig med at bevare fokus og motivation.

Uanset om du får pressetrang eller ej skal du huske på, at retningen på lyd og pres skal være oppefra og ned.

Øvelse 1 - Træn pressemuskler

Denne øvelse skal trænes inden fødslen. Det er ikke noget du skal bruge under fødslen. Den træner de muskler op, som bruges til at presse barnet ud.

- Træk vejret dybt ind og pust afslappet ud til indre og ydre lufttryk er ens.
- Pres så den sidste luft ud. (Som at puste på et stearinlys ca. en halv meter foran dig, således at flammen bøjer sig uden at slukke)
- Bliv ved, indtil du har presset al luft ud.
- Fyld så lungerne op igen og pust ud først passivt og siden aktivt.
- Gentag 2 gange mere.
- Afslut med en dyb og afslappet vejtrækning.

Øvelse 2 - Lokaliser pressemusklerne

Denne øvelse skal trænes inden fødslen. Det er ikke noget du skal bruge under fødslen.

- Slap af i munden og kæberne (og dermed underlivet), ben og baller.
- Sæt dine fingre ved diafragma/mellemgulvet.
- Pust ud, ligesom når du puster et stearinlys ud. Eller sig "k-k-k". Mærk hvordan pressemusklerne spænder op.

Øvelse 3 - Pressteknik

- Tag en dyb indånding og pust ud, ånd ind (ikke for meget) og hold vejret.
- Pres og sæt hagen ned til brystet og skuldrene frem, ligesom når man skal til at lave en mavebøjning.
- Retning på pres og lyd er oppefra og ned.
- Øve på at samtidigt slappe af i lår og baller for at under fødslen minimere risikoen for at briste og for at hjælpe dit barn ud.
- Skift luft men behold presset nedad. (skift luft og pres ca 2-3 gange pr ve, du presser kun under veerne.)
- Hvis jordmoderen beder dig om at stoppe med at presse selvom du har pressetrang kan du bruge den lette vejtrækning eller gispe for at presserefleksens ikke skal få samme fæste.
- Mellem veerne skal du sørge for at slappe af og fokusere på målet. Slap af i mund, ben og baller.

AFSPÆNDING

Afspænding er central under fødslen. Øvelserne nedenfor træner din evne til at slappe af i resten af kroppen, når livmoderen arbejder fuldt ud.

Body scanning

Body scanning er et perfekt sovemiddel hvis du har svært ved at falde i søvn under din graviditet. Du kan også bruge den i ve-pauserne for at opnå maksimal hvile eller efter fødslen ved søvnbrist for at opbygge ny energi.

Øvelse - Body scanning

- Sæt eller læg dig til rette.
- Luk øjnene.
- Træk vejret dybt ned i maven, ind gennem næsen og hold vejret.
- Hold vejret og mærk spændingen i brystet, hold, hold, hold og pust så passivt ud gennem munden.
- Slap af i hele kroppen, når du puster ud.
- Fortsæt med dyb og afslappet vejtrækning. Ind gennem næsen og ud gennem munden.
- Tænk kun på vejtrækningen.
- Ved næste vejtrækning, pres dine tæer nedad. Mærk spændingerne i fødderne og legmusklerne.
- Fortsæt at trække vejret. Resten af kroppen skal være afslappet.
- Fortsæt med dyb og afslappet vejtrækning men behold spændingen i fødderne og legmusklerne.
- Næste gang du puster ud gennem munden, så slap af i hele kroppen. Mærk forskellen mellem spændte og afslappede muskler.
- Ved næste vejtrækning, pres dine lår, baller og bækkenbund sammen. Resten af kroppen skal være afslappet. Fortsæt med dyb vejtrækning men behold spændingen i lår, baller og bækkenbund.
- Pust ud og slap af.
- Ved næste vejtrækning, træk skuldrene tilbage og spænd arme og hænder.
- Fortsæt med dyb og afslappet vejtrækning.
- Pust ud og slap af i hele kroppen. Mærk forskellen mellem spændte og afslappede muskler.
- Næste gang du trækker vejret, spænd ansigt, øjne og mund sammen. Slap af i resten af kroppen og fortsæt med at trække vejret, nu kun gennem næsen.
- Pust ud gennem munden og slap af i hele kroppen.
- Mærk afslapningen i hele kroppen.
- Kroppen bliver tungere og tungere, for hver gang du puster ud.



Signes klassiker

Jordemoder Signe Jansson tog Psykoprofylakse til Sverige i 70'erne. En af hendes øvelser går ud på at spænde af når nogle muskler i kroppen er hårdt spændte. Øvelsen hjælper dig til at kunne slappe af i resten af kroppens muskler, når livmoderen arbejder fuldt ud.

Øvelse - Signes klassiker

1. Sæt dig til rette, så du kan slappe helt af i hele kroppen.
2. Tage nogle dybe og afslappede vejtrækninger, ind gennem næsen og pust afslappet ud gennem munden.
3. Simuler en ve ved at spænde højre arm og ben og tag to dybe aktive vejtrækninger. Slap af i resten af kroppen og sæt tempoet op til mellem vejtrækning.
4. Behold spændingen i højre arm og ben og kontroller afslapningen i modsatte arm og ben ved at bevæge modsatte arm og ben lidt eller ved at din partner/en anden løfter lidt i ben og arm.
5. Når veen er ved at klinge af, så slap af og tag et par dybe vejtrækninger.
6. Skift side. Simuler en ve ved at spænde venstre arm og ben med mellem vejtrækning. Afslut med dyb vejtrækning og hvile.
7. Prøv nu at spænd højre arm og venstre ben og begynd med en dyb aktiv vejtrækning, en mellem vejtrækning og sæt tempoet op til let vejtrækning. Slap af og tag så et par dybe vejtrækninger.
8. Skift side. Venstre arm og højre ben med let vejtrækning. Husk at kontroller, at du er afslappet i modsatte arm og ben og i resten af kroppen
9. Afslut med dyb vejtrækning og hvile. Partneren stryger hurtigt igennem kroppen fra hoved til fødder for at forstærke afslapningen.

MENTAL FORBEREDELSE

Mental forberedelse er en kombination af din viden om fødselsforløbet, hvad der kan ske under en fødsel, osv., samt din indstilling til fødslen. Sidstnævnte kaldes mental træning/mindfulness og er en kombination af: afspænding, koncentration og positiv visualisering.

Hjernen tænker i billeder og kroppen reagerer på det vi tænker. En tanke leder til en følelse, som leder til en adfærd. En fødsel er en stor udfordring, og du kan enten hjælpe din krop med at arbejde optimalt eller modarbejde din krop, på baggrund af dine tanker. Din mentale forberedelse hjælper dig under fødslen til at bevare ro, motivation, afslapning og en god vejtrækning.

Bekymring

Før I kan begynde med den mentale træning, er det vigtigt at rydde op i jeres negative tanker. Op til en fødsel, er det normalt at være bekymret for forskellige ting. Hvis I sætter ord på jeres bekymringer, tænker over hvad I kan gøre for at undgå at de bliver til virkelighed, og har en strategi for hvad I gør hvis det sker, så er I forberedt på at håndtere uventede situationer, og kan fokusere på den positive mentale træning.

Øvelse - Bearbejde bekymring

1. Hvad er I urolige for at der ville kunne ske under fødslen?
2. Hvad kan I forebyggende gøre for at undgå at det sker?
3. Hvad er jeres strategi hvis det alligevel sker?

Affirmationer

Affirmationer er positive ord/sætninger som du gentager flere gange hver dag og til sidst tror hjernen at det er sandt. Hjernen kan ikke kende forskel på virkelighed og tanker og affirmationerne hjælper dig til en ønsket følelse og adfærd. Du kan bruge affirmationer under graviditet for at forprogrammere din hjerne med billeder om, hvordan du vil føle dig under fødslen. Under fødslen bruger du affirmationer for at få hjælp til at fokusere på her-og-nu!

En affirmation skal altid formuleres i nutid og i positiv form. Hjernen kan ikke forstå negationer. Eksempelvis "Jeg er tryk", i stedet for "Jeg vil ikke være bange".

Øvelse - Skift bekymring til affirmation

- Tag det du er bekymret for, og udskift de negative ord med modsatte positive formulering.
- Eksempelvis: "Jeg er bange for at briste" = "Jeg er afslappet, giver slip og følger min krop"
- Dine positive affirmationer skal du gentage hver dag op til fødslen.

Eksempel på affirmationer under fødslen

- "Jeg kan klare mere!" "Jeg er afspændt!" "Jeg er stærk"
- "Der var en stærk ve, det er godt så åbnede jeg mig flere mm"
- Ved negative tanker, se ordet STOP skrevet for dit indre. Bagefter gentager du "Jeg kan - Jeg vil - Jeg kan - Jeg vil..."

Ønskefødsel

Lad dig selv turde drømme om hvad du vil, i stedet for at tænke over alt det du ikke vil! Når du lever dig ind i din drømmefødsel påvirker du din hjerne-følelse-adfærd i en positiv retning.

Øvelse - Ønskefødsel

1. Tænk over hvordan du vil have at din fødsel skal forløbe og skriv den ned. Hvordan vil du gerne føle dig og hvor vil du være? Skriv det ned som om det sker lige nu, i positiv form.
2. Lev dig ind i din drømmefødsel som om du allerede nu er i fødsel. Oplev og mærk hvordan du føler dig.
3. Forvent og tro på at det sker!

Visualisering

Hvis du under fødslen har brug for noget mere motiverende, kan du bruge dit målbillede. Det skal være fokuseret på tiden efter dit barn er kommet ud, frisk og vidunderlig, og skal berøre flere af dine sanser (syn, hørelse, smag, duft og følesans). Jo mere levende og virkeligt dit billede er, desto mere påvirker det dig.

Øvelse - Visualisering af et opmuntrende målbillede

1. Luk øjnene og slap af.
2. Tag en dyb indånding. Hold vejret og mærk spændingen i brystet. Hold.
3. Pust ud og slap af i hele kroppen. Fortsæt med dyb vejtrækning.
4. Oplev hvordan afspændingen spredes i hele kroppen.
5. Hver gang du puster ud synker du ned i en rolig og behagelig tilstand. Fortsæt med at synke dybere og dybere.
6. Mens du slapper af, skal du gå fremad i tiden og se en situation når dit barn er kommet ud, frisk og vidunderlig. Det kan være når dit barn kommer op til dit bryst, den første tur med barnevognen, når I hygger sammen derhjemme... Det skal være et opmuntrende billede for dig.
7. Lev dig ind i det, nyd det med alle dine sanser.
8. Fortsæt med dyb vejtrækning og slap helt af.
9. Billedet er gemt dybt i dit indre og findes altid med dig og påvirker dig.
10. For hver gang du træner bliver det mere og mere en del af dig.
11. Billedet vil hjælpe dig med at holde fokus og motivation.
12. Tag en dyb indånding og vågn i dit tempo.
13. Når du strækker kroppen og åbner øjnene, føler du dig rolig og veltilpas.

PARTNERENS ROLLE SOM OMSORGSFULD COACH

Fødslen er en stor fysisk og mental udfordring, også for partneren, og lige som ved andre store udfordringer, er det vigtigt at være godt forberedt. Du, som partner, har en vigtig rolle under fødslen som støtte for din kvinde. Den fødendes opgave er at slappe af og trække vejret. Din opgave er alt andet.

Coachens profylaktiske arbejde under graviditeten

Når I er forberedt sammen, er det nemmere at håndtere eventuelle afvigelser. Gennemtænk styrker og svagheder som kan påvirke jeres samarbejde og fødselsoplevelsen. Træn sammen for at styrke jeres teamwork, og for lettere at kunne hjælpe hende under fødslen. Interview hinanden. I skal begge svare på nedenstående spørgsmål.

Øvelse - profylaktisk forberedelse under graviditeten

- Hvad er vores styrker og svagheder?
- Hvordan kan jeg hjælpe hende med at slappe af og trække vejret?
- Hvordan kan jeg hjælpe hende med at bevare nærvær og kontrol?
- Hvordan kan jeg formidle at jeg tror på hende?
- Hvad er mit ansvar og hvad er hospitalets personalets?

Coachens profylaktiske arbejde under fødslen

Målet er, at du under fødslen hele tiden skal arbejde profylaktisk/forebyggende for at hjælpe hende med at trække vejret, slappe af og bevare motivationen. Hvis du aktivt arbejder forebyggende, vil I kunne undgå følelser som afmagt, frygt, samt iltmangel osv. Du som "coachende" partner, skal stå for tryk og aktiv støtte.

Din adfærd som coach

- Nærvær og nærhed.
- Den måde du er på smitter af. Hun vil spejle din adfærd. Rolig, afslappet, positiv.
- Tag initiativ. Vent ikke på at hun spørger dig. En fødende orker sjældent at tænke eller sige hvad hun vil, eller ved måske slet ikke hvad hun vil.
- Mental skraldespand - det kan være, at du må udstå en hel del mere end normalt. Tag det ikke personligt.

Hvordan du kan hjælpe hende med at bevare roen, slappe af og trække vejret:

Det du vil have hende til, er du nødt til at selv gøre. Det er meget nemmere at følge nogen, end at gøre det hele selv.

- Brug din stemme - tal langsomt, brug positive ord og vær specifik
- Træk vejret sammen - find hendes tempo, bliv ved hende, tæt på.
- Berøring og massage - fast og specifik

Hvordan du kan hjælpe hende med at bevare fokus og motivation:

- Lyt til hende - med indlevelse
- Bekræft og opmuntre – Vis hende at du synes hun er god. Hvordan vil du have at hun skal føle sig?
- Delmål - Fokuser på én ve ad gangen. Fejr hvor langt I har nået.
- Mind hende om målet - Fokuser på tiden efter fødslen, når barnet er kommet ud.

Hvordan du kan hjælpe hende rent praktisk:

- Kommunikation - vær ansvarlig tolk mellem jer og personalet
- Spise/drikke/tisse - hjælp/mind hende om at tisse/drikke/spise
- Husk dig selv - for at kunne være det bedste støtte
- Musik - skab et så hjemligt miljø som muligt

Coachens arbejde ved eventuelle følelsesmæssigt svære situationer

Hvis dit profylaktiske arbejde alligevel ikke virker, og hun bliver aggressiv eller er ved at give op, kan det være svært at vide hvad man kan gøre for at hjælpe hende tilbage. Det letteste - men værste - du kan gøre er, at lade hende være alene i det.

Hvis hun ikke vil berøres og er spændt/stresset:

Hvis hun ikke vil berøres fordi hun er bange, sur, har ondt eller er ked af det, så har hun måske brug for det alligevel.

- Kom forsigtigt tættere på. Stå ved siden af hende, så din side er i kontakt med hendes.
- Ryk lidt tættere på ved hver ve-pause, stille og roligt.
- Til sidst kan du måske lægge en hånd på hendes skuldre, eller massere der hvor hun har ondt.
- Respekter hendes nej, men bliv ved hendes side.

Hvordan du kan hjælpe hende, hvis hun er ved at give op:

- Sæt dig ind i hendes situation. Spørg hvordan hun har det. Vis nærvær og lyt med følelse.
- Spejl det hun siger, uden at vurdere eller komme med forslag til forandring.
- Først bagefter, guide hende med respekt.

STOP-HÅNDEN

Nogle kvinder går ind i sig selv eller har ikke energi til at svare på spørgsmål. Da er det en god ide at hun bruger stop-hånden for at kommunikere et NEJ. Hvis du ikke får en stop-hånd betyder det JA! Husk at kun stille 1 spørgsmål ad gange.

Massage & berøring

Massage & berøring er en vigtig del af partnerens værktøjskasse. Fysisk berøring, kys og kram stimulerer endorfin- og oxytocinproduktionen, vores smertelindrings- og afspændingshormoner, som hjælper vores livmoder med at arbejde effektivt. Det giver tryghed, nærvær, smertelindrer og beroliger og kan gives under veerne eller i pauserne mellem veerne, alt efter hvad man har lyst til.

Hvis smerten sidder fremtil

Sommerfugl

Partneren stryger på den nedre del af maven, under navlen og med den anden hånd også på lænden. Stående, kan du bevæge dig og selv regulere tempoet. Berøringen forstyrrer smertesignalerne fra livmodermunden og du oplever mindre smerte.

Hvis smerten sidder bagtil

Lændemassage

Partneren masserer hårdt med sin håndflade i lænden, over bagsiden af bækkenet. Det er dejligt for ømme muskler.

Øvrige afslappende teknikker under/mellem veerne

Bækkenpres

Partneren presser øvre delen af din hofte sammen og holder et fast tryk.

Ryste lår

Partneren ryster dine lår med sine hænder, et lår ad gangen. Helt opfra skambenet og ned hele vejen til knæ og op igen. Begge lår. På den her måde får du hjælp til at slap af i ben og helt op i bækkenet.

Belønning

Hver gang du trækker vejret, presser partneren med store hænder på kroppen og stryger hver gang du puster ud. Fra hoved til fødder. Den bruges med dyb vejtrækning for at styrke vejtrækning, afspænding og kropskontakt.

REBOZO

Rebozo er det mexikanske navn for sjal eller svøb. Rebozo har været brugt i Mexico i mange århundreder til alt lige fra at være et hjælpemiddel under fødsler, til smukt sjal, skuldertaske, hængekøje og bæresele til småbørn.

Rebozo består af massage og rystende bevægelser. I sammenhæng med graviditet, fødsel og barsel kan dette simple tørklæde være en uundværlig hjælp for gravide, fødende, jordemødre og spædbørn, til f.eks. afhjælpning af graviditetsgener, til at hjælpe det ufødte barns hoved til den rette placering i bækkenet, til at stimulere veer under fødslen, til at hjælpe kvinden med at "få samling på sin krop" efter fødslen, til at afhjælpe kolik, osv.

Under graviditeten

Når man, som par, skal bruge rebozo er det vigtigt at man kender anatomi og ved, hvordan barnet trænger ned i bækkenet. At lære at bruge rebozo under graviditeten, hjælper samtidigt til en forståelse af helheden, hvor hele kroppen er involveret i ve-arbejdet. Det hjælper parret til at blive mere nærværende i graviditeten og under fødslen. Hvis man bruger rebozo i slutningen af graviditeten, hjælper man barnet til rette hovedstilling i bækkenet, og har derfor oftest ikke behov for det under fødslen - kun for at "rette til", og som afslappende redskab. Rebozo er nemlig også en dejligt afslappende massageteknik som blandt andet lindrer lændesmerter effektivt.

Under fødslen

Det kan ske at veerne aftager u hensigtsmæssigt, at dit barn ikke roterer sig ned i bækkenet eller, at det tager lang tid for barnet at trænge ned på bækkenbunden. Hensigten er, at du som gravid og fødende selv, helt praktisk, kan være med til at dit barns hoved får den optimale stilling, fleksion, rotation og nedtrængning i dit bækken. Et korrekt indstillet babyhoved kan oftest give et kortere og mindre smertefuldt fødselsforløb, med færre medicinske indgreb. Rebozo kan også få gang i veerne igen, og i det hele taget afspænde og berolige en stresset mor under fødslen.

Barnets hovedstilling og rotation

Barnets hovedstilling i bækkenet i slutningen af graviditeten har enorm indflydelse på, hvordan fødslen forløber og den måde barnet bliver født på. Fra fødselens start er det mest optimalt, hvis barnets hoved er flekteret, og barnet har ryggen til den ene side (helst den venstre). Hvis barnets hoved står helt rigtigt vil livmoderen kunne arbejde optimalt. Står barnets hoved ikke helt rigtigt, vil veerne ofte være ineffektive og fødslen tager længere tid. Når barnets hovedstilling er optimal, har barnets hoved en diameter på 9,5 cm. Hvis hovedstillingen ikke er helt rigtig, har hovedet har en diameter på 11,5 cm. En god hovedstilling betyder oftest kortere fødsel, mindre smerte, færre bristninger og færre medicinske indgreb.

Værd at tænke på under graviditeten:

- En optimal vinkel af bækkenet giver mere plads og mindre stress for dit ufødte barn.
- Tip dit bækken forover for at åbne op i bækkenet.
- Brug regelmæssigt fremadlænedede stillinger for at give maven plads.
- Knæene skal være under hofterne. Sid højt.
- I en blød sofa, lig på siden med en pude mellem benene.
- Sørg for at bevæge bækkenet og skift stilling ofte.

Rebozo i slutningen af graviditeten

- Førstegangsfødende skal træne rebozo især de sidste 4-6 uger af graviditeten.
- Flergangsfødende skal træne rebozo især de sidste 2-3 uger af graviditeten.
- Du skal, som gravid, kun fokusere på at slappe af.
- Sæt gerne musik på.
- Det er vigtigt med en god kommunikation mellem jer. -Det opbygger tillid. Alle øvelser skal føles behagelige!
- Find en rebozo der har en god længde, så partneren får en god arbejdsstilling.

Rebozo under fødslen

De samme øvelser I laver under graviditeten kan også bruges i ve-pauserne under fødslen. Det giver en behagelig afslapning og hjælper barnets rotation i bækkenet. Hvis den fødende ligger på ryggen og får rebozo i pausen og en ve er på vej, så rul den fødende over på siden ved hjælp af rebozo og den fødendes hånd. Den fødende skal fortsætte med at slappe af og trække vejret!

Som afslapning og massage gives rebozo så meget som den fødende har lyst til under fødslen. For at korrigere barnets hovedstilling eller for at få i gang veerne kan man være nødt til at bruge rebozo i mindst 30 minutter i ve-pauserne for at det skal give resultat.

1. Rebozoen bred under lænden - Ryst

Partneren: Ryst/rul bækkenet fra side til side ved hjælp af rebozoen.



2. Liggende på venstre side med rebozoen bred rundt numsen - Vug

Partneren: Sid på knæ ved siden af den gravide/fødende. Saml rebozoen og vug ind mod dig selv.



3. Rebozoen rulled sammen under lænden - Træk

Partneren: Træk i rebozoen så at lænden strækkes ud



4. Rebozoen om fødderne - Vug og træk.

Partneren: Læg rebozoen under fødderne.

a) Saml rebozoen, løft fødderne op og vug fra side til side.

b) Træk i rebozoen, så hele kroppen strækkes ud.



5. Stående på alle fire med rebozoen om numsen - Ryst og massér



Den gravide ligger så langt ned med overkroppen som muligt og med numsen oppe. Partneren: Placer rebozoen rundt om numsen, hold godt fast, og ryst numsen med cirkulære bevægelser. Du kan også massere hendes lænd og lår i den her stilling.

6. Stående, skuldre mod en væg - Ryst

En god øvelse, hvis du går over tiden og gerne vil have at fødslen skal gå igang. Slap af i hele kroppen og vær afslappet i bækkenet. Under fødslen for at få aflastende hjælp til bevægelse kan partneren gå baglæns og træk dig til at følge efter. F. eks når du skal ud på toilet.

I den her stilling kan du også selv massér din lænd gennem at presse mod væggen.



DREAM TEAM

Nu har I trænet de forskellige teknikker i vejtrækning, afslapning, mental træning, massage, rebozo og som coach ved du nu hvordan din kvinde vil føle sig under fødslen, samt hvordan du kan være den bedste støtte for hende. I er på god vej til at være et dream team under fødslen.

Det er nu blevet tid at øve på forskellige måder og i forskellige stillinger for at træne jeres teamwork og få alle teknikker godt indarbejdet. Her er blot tre eksempler. Det er nu jer der skal bruge jeres kreativitet, og finde ud af hvad der passer godt til jer.

Simuleret ve-arbejde med fælles vejtrækning

Uden nivé. En "ve" varer 60-90 sekunder.

- Partneren hjælper dig med at slappe af i ve-pausen.
- I bruger massageteknikken "lændemassage" s. 7
- Partneren guider dig når en ve er på vej og du fokuserer på Mellem vejtrækning eller Let vejtrækning og afslapning
- Partneren trækker vejret sammen med dig.
- Slut af med dyb vejtrækning og belønning.

Simuleret ve-arbejde med rebozo i ve-pausen og affirmationer

Uden nivé. En "ve" varer 60-90 sekunder.

- Lav rebozo i ve-pausen.
- Hvis den gravide ligger på ryggen, så rul over på siden før der kommer en ve, imens den dybe vejtrækning bruges. Skift derefter til mellem vejtrækning eller Let vejtrækning.
- Fokuser på affirmationer.
- Partneren holder sine hænder på dine skuldre/lænd alt. masserer.
- Slut af med dyb vejtrækning og belønning.

Simuleret ve-arbejde med niveøvelse og guided visualisering

Se instruktioner om niveøvelsen på s. 3. En "ve" varer 60-90 sekunder.

- Partneren guider dig med sin stemme og med berøring til afslapning og til dit opmuntrende målbillede.
- Slut af med dyb vejtrækning og belønning.

STILLINGER UNDER FØDSLEN

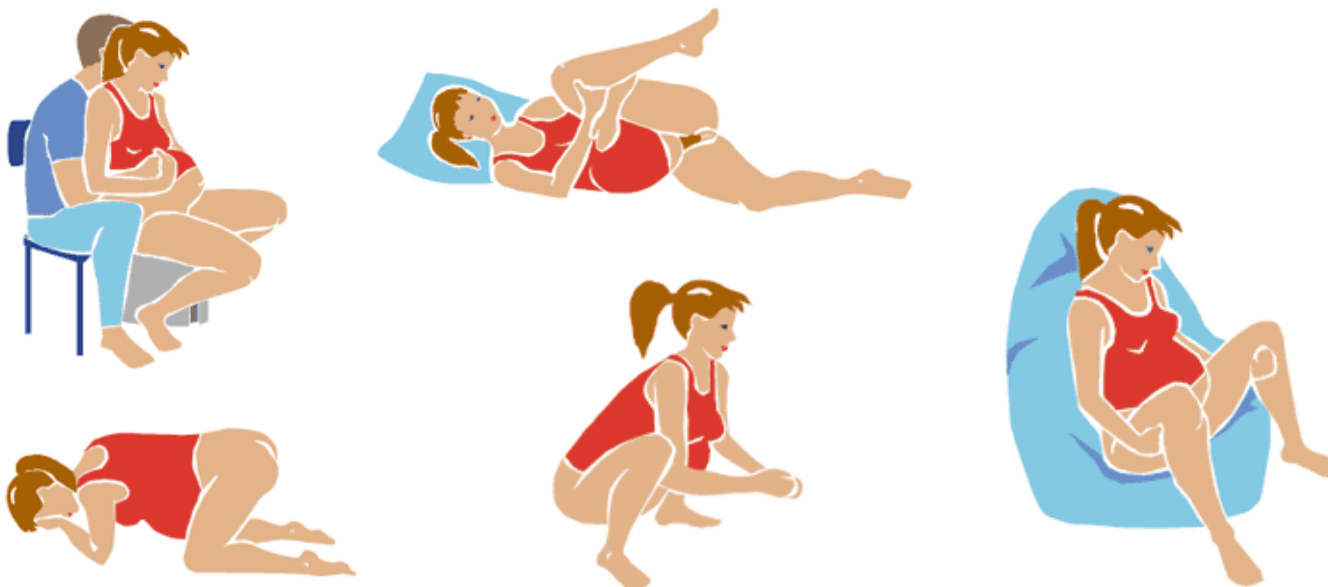
Som regel er det godt at skifte stilling hver 30. minut. De bedste fødestillinger er dem, hvor barnet bedst kan manøvrere sig ned og ud og hvor du bedst kan bruge presse- og tyngdekraften.

Der er forskellige hjælpemidler på forskellige fødestuer og hospitaler. Spørg din jordemoder hvad der er på dit hospital! Eksempler kan være; sækkestol, store puder, pilatesbolde, badekar, fødestol, brusebad, etc.

Forslag på stillinger under veer



Forslag på fødestillinger



ØNSKESEDDEL TIL FØDSLEN

En ønskeseddel er jeres nedskrevne tanker om, hvordan I tror at I vil have det under jeres fødsel. I kan give jordemoderen ønskeseddelen, så hun kan føje den til jeres journal. Vær dog forberedt på, at fødslen kan blive helt anderledes end I havde regnet med, eller måske har I/den fødende ikke lyst til de ting I havde tænkt.

En god ide er også at beskrive hvordan I normalt plejer at reagere i situationer af stress og hvordan du reagere og vil blive hjulpet når du har ondt. Det giver jordemoderen en ide om hvad I ønsker og hvordan hun kan hjælpe jer på den bedste måde.

I bestemmer selv hvordan jeres fødselsplan skal være, i punktform eller som en beretning... Dog tydelig, kort og overskuelig!

Spørgsmål I kan besvare på jeres ønskeseddel kan f. eks. være:

- Hvad er partnerens rolle under fødslen?
- Er der noget særligt som partneren vil/ikke vil?
- Er der noget som jordemoderen skal vide om dig/er, for at kunne give den bedste støtte?
- Hvad er jeres tanker om smertelindring?
- Er der noget I gerne vil undgå?
- Hvilke ve- og fødestillinger har I tænkt på?
- Hvordan reagere I under situationer af stress/smerte?

Ønsker kan f.eks. være:

- Vi bruger psykoprofylakse og rebozo (kort om hvad det betyder for jer)
- Vi vil gerne have vores musik med på fødestuen.
- Jeg vil gerne have akupunktur.
- Jeg vil gerne føde i vand.
- Partneren vil ikke klippe navlestrengen over.

TASKEN TIL FØDSLEN OG LIGE EFTER FØDSLEN

Husk at pakke til jer begge to under fødslen og alle tre efter!

Fødslen

- Vandrejournal
- Ønskeseddel
- Drikkevarer (cola, danskvand, energidrik...)
- Mad (sandwich, suppe, frugt, kiks, tyggegummi...)
- Læbepomade og næsespray (til brug under fødslen)
- Rebozo- tørklæde og yogamåtte
- Behageligt tøj som du kan bevæge dig i under fødslen
- Musik (og musik-udstyr)!!

Efter fødslen

- Kamera
- Skiftetøj til efter fødslen
- Morgenkåbe, hjemmesko
- Toiletartikler
- Tøj og bleer til baby (til hjemturen)
- Oplader til mobiltelefon
- Autostol/barnevogn til hjemturen

TIDEN EFTER FØDSLEN

I forbereder jer nu godt til fødslen men indirekt også til forældreskabet. I har trænet på at arbejde sammen som et team, forberedt har I en større chance for at få en positiv fødselsoplevelse og dermed større overskud til tiden efter fødslen og jeres barn får så en positiv start på livet.

De teknikker I har lært kan også bruges efter fødslen som smertelindring, for at opbygge energi, for at beholde roen, jeres teamwork og et positivt mindset. I alle situationer af efterfødselssmerter, bruge vejtrækning, afslapning og berøring som smertelindring. I situationer af træthed brug øvelsen Body scanning for at opbygge ny energi. Hvis du/I føler uro eller opgivenhed bruge affirmationer og positiv visualisering. Fortsæt også at arbejde på jeres teamwork!

OPGAVER

EFTER DAG 1

- Afspændingsøvelse Body scanning, side 4.
- Mellem vejtrækning (op til et minut), side 1. Mindst 1 gang hver dag.
- Niveøvelse, side 3. med afsluttende belønning, side 8. Mindst 1 gang.
- Bearbejde bekymringer, side 5.
- Skift bekymring til affirmation, side 5.

EFTER DAG 2

- Mellem vejtrækning (op til 1,5 minut), side 1. Mindst 1 gang hver dag.
- Let vejtrækning (op til et minut), side 3. Mindst 1 gang hver dag.
- Niveøvelse, side 3. med afsluttende belønning, side 8. Mindst 1 gang.
- Affirmationer, gentage hver affirmation 3 gange hver dag, side 5.
- Skriv jeres ønskefødsel ned, side 6.
- Find et målbillede og øve på at visualisere det, side 6. Visualisere det mindst 1 gang.
- Træn pressemuskler, side 4. Mindst 1 gang.
- Presseteknik, side 4. Mindst 1 gang.

EFTER AFSLUTTET KURSUS

Fortsæt at øve Profylakse-vejtrækning (hver dag), Afspænding (mindst 4 gange pr uge), Mental træning (hver dag), Presseteknik, Rebozo og Massageteknikker. Alle teknikker skal øves godt ind under graviditeten så at de sidder i dit kropsminde når fødslen går igang.

Sammen med din fødselspartner finder I frem til hvordan han/hun kan støtte dig på den måde som passer dig bedst. Lad som om at I simulerer sammentrækninger og pauser og mærk efter hvad du bedst kan lide mht: forskelligt fokus under sammentrækningerne, rebozo, massage, partnerens støtte med sin stemme og fælles vejtrækning.

HELD OG LYKKE!

Vi glæder os til at høre om jeres fødselsoplevelse, send gerne en fødselsberetning!

Følg os på facebook "Fødselsforberedelse MamaProfylax Danmark"!

OPLÆG KURSUS

DAG 1

Introduktion
Spændt /Afspændt
Om smerte
Fødselsforløbet
Profylakse-vejtrækning
Mental træning

DAG 2

Forts. Mental træning
Forts. Profylakse-vejtrækning
Pressteknik
Tiden efter fødslen
Partnerens rolle

DAG 3

Forts. Partnerens rolle
Rebozo
Simuleret fødselsforløb / Dream Team
Afslut