

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Anita Wikberg (2020) : Att föda utan rädsla – referat från seminarium om förlossningsrädsla. Svängrum-e, augusti.

Att föda utan rädsla – referat från seminarium om förlossningsrädsla

TEXT: Anita Wikberg, lektor vid Yrkeshögskolan Novia.

En kväll i januari samlades nästan hundra barnmorskor, barnmorskestuderande och doulor och andra intresserade för att lyssna på **Susanna Heli** från Stockholm vid Novia i Vasa. Besöket var ett samarbete mellan Folkhälsan, Arcada och Yrkeshögskolan Novia.

Utgående från sin egen första förlossning, då hon överraskades av hur stark upplevelsen var, vill hon hjälpa kvinnor att föda på ett tryggare sätt. Hon hjälper också barnmorskor och doulor att förstå hur de ska hjälpa kvinnorna konkret.

Kvinnor är bl.a. rädda för smärtan, att tappa kontrollen över sin kropp, att barnet eller de själva ska ta skada under förlossningen. Då man blir rädd gör det mer ont, ofta är det inte smärtan som är problemet utan rädslan. Om man inte är rädd kan man klara av mer. Stress och rädsla kopplar på det sympatiska nervsystemet med hormonet adrenalin, medan trygghet hör ihop med det parasympatiska nervsystemet där oxitocin utsöndras. Hormonet oxitocin ökar livmodersammandragningar och hjälper mjölken att komma ut ur bröstet, men är också ett lugn och ro- och lyckohormon, som får kvinnan att känna sig nöjd, lycklig och att knyta kontakten till barnet bättre. Adrenalinet däremot är ett ”fight or flight” hormon som höjer vår beredskap, ökar blodtrycket och pulsen och gör oss fokuserade, rädda och stressade.

Fyra metoder

Susanna Heli använder fyra metoder för att förvandla födseln från rädsla och stress till en trygg situation. De är andning, avslappning, att använda rösten och ett positivt tänkande.

Andningen ska helst vara lugn och ljudlös.

Avslappning ska ske i hela kroppen från panna, käke, axlar och rumpa och lår. Känslan ska vara tung och neråtriktad. Då man är avslappnad i panna, käkar m.m. så öppnas också bäckenet bättre och barnet kan födas lättare.

Rösten kan användas för att bryta smärtimpulserna till hjärnan. Man kan t.ex. säga MMM, ÖÖÖ eller AAA med en mörk röst som påminner om ett bröl.

Kvinnan ska **tänka positiva tankar** såsom JA eller DET KOMMER ATT GÅ BRA, inte ”nej det här klarar jag inte”.

Om det är svårt att få kontakt med kvinnan p.g.a. av att hon är rädd eller har mycket ont kan man som barnmorska eller doula prova på något som Susanna Heli kallar alliansen. Den har tre steg.

1. Be om lov att få ge stöd.
2. Be mamman säga till om det inte funkar.

3. Få henne att gå med på att prova under tre sammandragningar.

Susanna Heli betonar olika former av vårdande

Att se kvinnan i ögonen, att lyssna på vad hon säger och att konkret visa hur hon ska göra t.ex. genom att själv göra, säga eller andas med henne. Vårdande har länge betonats och använts av barnmorskor, men här presenteras de i ett nytt sätt, där de även förklaras fysiologiskt och konkret.

Beröring, långsamma strykningar som upprepas många gånger var som helst på kroppen utsöndrar oxitocin.

Tryck, till exempel att man kan trycka med båda händerna på axlarna eller på huvudet inger trygghet och något att fokusera på.

Närhet, att man står riktigt nära kvinnan så att hon kan känna värmen från kroppen eller luta sig mot den andra känns tryggt.

Att man **upprepar positiva saker** som t.ex. Jag är här med dig, du är duktig, det går fint eller andra ord som man kommit överens med kvinnan om på förhand.

Susanna Heli är sjukgymnast och doula och har skrivit flera böcker: *Att föda utan rädsla* som även finns på engelska som *Confident birth* och som i vår ges ut på finska *Peloton synnytys*. Den finska boken har hon skrivit med Susanna Hirvikorpi. Hon har också tillsammans med Liisa Svensson skrivit *Trygg förlossning En omvårdnadsmodell för minskad stress och rädsla* avsedd för vårdpersonal.

Kolumnen har publicerats i Svängrum-e 4.9.2020 och hittas på Söfuks webbplats: <https://svangrum.sofuk.fi/35-2020/augusti/197-att-foda-utan-radsla-referat-fran-seminarium-om-forlossningsradsla>