

Att förbereda sin förlossning

Att förbereda sin förlossning

Man kan förbereda sig inför sin förlossning på olika sätt. Vissa tänker ständigt på hur det ska bli och läser allt de kommer över. Andra tänker att det ger sig när det väl är dags. Men de flesta gör som du – deltar i föräldrautbildning på MVC! De kunskaper du får under föräldrautbildningen kan hjälpa dig att förstå vad som är viktigt för just dig när ditt barn ska födas. Den här informationen är ett komplement till föräldrautbildningen och innehåller både sådant som ni kan diskutera i föräldragruppen och övningar som du kan använda om du vill träna själv hemma för att förbereda dig. Det är en fördel om både du som ska föda och du som ska vara med under förlossningen läser detta. Det sista kapitlet riktar sig speciellt till dig som ska vara med som ett stöd.

Kroppslig förberedelse

Längre fram på detta blad hittar du avslappnings- och andningsövningar samt förslag på olika typer av massage. Övningarna är desamma som de ni tränar på föräldragruppen. För att övningarna verkligen ska ha effekt och "sätta sig" är det bra om ni också tränar tillsammans hemma - du som ska föda och du som ska vara med. Samarbetet ska man helst hitta redan innan förlossningen och när ni tränar tillsammans blir det lättare också för dig som partner att veta hur du ska stödja, eller coacha på ett bra sätt. Under förlossningen har man inte mycket tid att tänka och ju mer man har förberett sig innan desto lättare blir det när det väl gäller.

Mental förberedelse

Eftersom förlossningsupplevelsen påverkas av hur man mår känslomässigt finns också ett avsnitt om mentala strategier. Om du på förhand tänker igenom hur du vill ha det under förlossningen, vad du är rädd för och vad du drömmer om, så förstår du dig själv bättre och kan tala om för andra vad du behöver. Att ha förberett sig på hur man ska tänka under förlossningen gör det lättare att möta värkarna. Också du som ska vara med under förlossningen har god hjälp av att förbereda dig så här. Om kvinnan får stöd under födandet, så att hon känner tillit och trygghet, ökar chansen att förlossningsupplevelsen blir positiv. Hur du som partner känner inför förlossningen och din roll som coach har stor betydelse för ert samarbete. Om ni på förhand pratar igenom hur ni ser på förlossningen blir det lättare för dig att veta hur du ska stödja.

Avslappning och andning

Att träna avslappning och andning är ett sätt att förebygga smärta och syrebrist i musklerna under förlossningen. När man får ont spänner man sig reflexmässigt och håller andan vilket gör att man får ännu ondare. Genom att träna avslappning och andning under graviditeten bryter du det mönstret och lär dig att reagera på smärta på ett mer avspänt sätt. Att koncentrera sig på andningen kan också vara ett bra sätt att behålla koncentrationen under förlossningen. Kvinnor som är rädda för att tappa kontrollen tycker ofta att fokuserad andning är en hjälp.

Eftersom barnafödande är ett hårt arbete är det bra om du kan hushålla med din energi under förlossningen. Det gör du bäst genom att så länge som möjligt hålla fast vid en lugn och långsam andning och försöka slappna av i kroppen. Mellan värkarna andas du som vanligt och utnyttjar pausen till vila. När nästa värk är på väg möter du den med ett djupt andetag för att sedan andas så som känns bäst utifrån värkens styrka. Andningsträning handlar om att hitta och bli medveten om sin egen andning och tempot i den. Målet är att du ska kunna andas lugnt och kontrollerat även under kraftiga värkar.

Avslappning

Under större delen av förlossningen är pauserna längre än värkarna. Om du utnyttjar pauserna till avslappning och vila orkar du mer. Avslappningsträning gör det lättare att slappna av på "kommando" och minskar risken att du spänner dig och arbetar mot kroppen under förlossningen. Kombinera din andningsträning med avslappning genom att inleda varje andningspass med följande avslappningsövning.

Avslappningsövning

Ligg eller sitt bekvämt och slappna av i kroppsdel efter kroppsdel genom att först spänna muskeln och sedan låta den slappna av. Gå igenom hela kroppen. Börja med att spänna fötterna, låt dem slappna av, spänn dem och slappna av igen. Fortsätt upp genom vaderna, låren, sittmuskulaturen, ryggen, magen, axlarna och armarna. Avsluta med att spänna musklerna i ansiktet och huvudet och sedan låta dem slappna av. Andas långsamt och djupt under hela avslappningen.

Andningsträning

De andningssätt som brukar vara lämpliga under förlossningens olika faser beskrivs nedan. Träna de olika andningssätten så att du lär dig att känna skillnad på dem. Det bästa är att träna ungefär tjugo minuter om dagen. Det är bättre att träna lite varje dag än mycket en gång i veckan. Men kom ihåg att lite träning är bättre än ingen alls! Förslag på hur du kan lägga upp din träning hittar du efter beskrivningarna av de olika andningssätten.

Djupandning

Den andning du ska använda under värkarbetet i början av förlossningen är en djup och långsam andning. Du andas in genom näsan och ut genom munnen. Munnen och ansiktet ska vara avslappnade och utandningen ska låta som en avslappnad suck. När du andas in gör du det mjukt och lugnt och vid utandningen släpper du ut luften med avslappnade läppar utan att forcera. Prova och försök hitta din egen rytm! Föreställ dig att du fylls med energi och kraft när du andas in och känn hur kroppen slappnar av när du andas ut. Tänk inte på hur du ser ut och låter, bara på att slappna av!

Mellanandning

När värkarbetet blir mer intensivt, kanske när du öppnat dig ungefär tre till fem centimeter, kan det vara svårt att hålla kvar vid djupandningen. Istället kan du då andas in så lätt som möjligt. När du börjar ana att värken är på väg laddar du först med 1-2 djupa andetag för att slappna av. När värken kommer kortar du av inandningen och fokuserar istället på utandningen. När du spänner dig och har ont är det just utandningen som är lätt att glömma. Därför bör du koncentrera dig på den. Inandningen ska vara avslappnad och lätt, så att den knappt hörs och utandningen ska fortfarande vara med avslappnade läppar, som en suck. Tänk på att slappna av i ansiktet och i kroppen!

Lättandning

När värkarna är som tuffast behöver du använda den lättaste formen av andning. Lättandningen är ytligare än mellanandningen och har ännu starkare fokus på utandning. Lättandningen, som också kallas flämtandning, innebär att du andas med mycket korta andetag, både in och ut. Det finns två varianter av lättandning - prova vilken som passar dig bäst.

Näsa-mun: Du andas in genom näsan och ut genom munnen, precis som tidigare. Inandningen ska vara lätt och avslappnad och utandningen ska komma som en suck genom avslappnade läppar. Behåll ett lugnt tempo även om andetagen är små.

Näsa-näsa: Du andas både in och ut genom näsan, med munnen stängd. Det kan vara svårt att hålla munnen avslappnad när man andas så här men det underlättar om man fokuserar på avslappningen och på utandningen.

Krystandning

När du ska krysta ut barnet känner du att värkarna ändrar karaktär. De övergår från att värka till att mer trycka nedåt. Många tycker att det känns som en lättnad. Andra kan tycka att krystvärkarna är jobbiga för att de är kraftfulla och svåra att hålla emot. I det här skedet är det bra om du kan "flyta med" och låta kroppen styra. Du kan också underlätta krystningen genom att använda de muskler som trycker på livmodern uppifrån. När du ska krysta under förlossningen är det andra muskler som ska arbeta än när du går på toaletten och är hård i magen.

Om krystvärkarna är mycket starka under förlossningen, eller när barnets huvud just ska födas fram, kan barnmorskan ibland säga att du istället för att trycka på bara ska flämta, som i lättandningen. Genom att andas så lätt som möjligt minskar du då trycket i krystningen och låter barnets huvud glida ut varsamt.

Följande övning kan hjälpa dig att hitta rätt muskler för att underlätta krystningen:

Krystövning

Ta ett djupt andetag, in genom näsan, ut genom munnen och sedan in igen, slappna samtidigt av i benen. Tryck nu på med de övre magmuskelnerna, håll andan och gör en liten mini-situp med övre delen av ryggen. Tänk "uppifrån och ned"! Du kan också prova att låta medan du trycker på så här. För många känns det rätt att säga "K-K-K"! För andra passar det bättre att pressa ut luft mellan läpparna. Prova vad som passar dig! Ett annat sätt att hitta rätt muskler är att andas ut som om du långsamt försökte blåsa ut ett ljus. Tänk dig att ljuset inte ska slockna helt utan att din utandning bara ska få lågan att fladdra.

Så här kan du träna

Se till att du sitter eller ligger skönt. Inled med avslappningsövningen. Känn att du slappnar av i kroppen och i ansiktet. Börja andningsträningen med att djupandas några gånger, övergå sedan till antingen mellanandning, lättandning eller krystandning under någon minut och avsluta med några djupa andetag. Vila någon minut genom att andas som vanligt. Upprepa sedan träningen med något av de fyra andningssätten. För att träningen ska likna värkarbetet under förlossningen är det bra om du tränar att andas i intervall och sedan vilar genom att andas som vanligt emellan. Börja och avsluta alltid med djupa andetag. Upprepa så länge det känns bra. Träna gärna ungefär tjugo minuter per dag.

Hyperventilering

När du tränar andning ska du känna efter hur din kropp reagerar. Om du får stickningar runt munnen eller i fingrarna eller om du känner dig yr av övningen så har du antagligen hyperventilerat. Genom att hålla andan en liten stund eller andas med dina händer kupade framför munnen kan du återställa balansen. Bästa sättet att undvika att hyperventilera är att andas lugnt och lägga fokus på utandningen.