

Sport / 28-29

AGF sled sig tilbage på sporet med point mod danmarksmestrene



2. del / 6-7

Viden Danmarks Apollo 11 månesten lå gemt væk på et lager



Stiftstidende

Århus

stiften.dk

tirsdag

10.04.2012

219. årgang ■ nr. 68.954
uge 15 ■ kr. 18,00

Aarhus

Aarhus / 6-7

Det er blevet en god forretning for Anja Bay at hjælpe kvinder til en smertefri fødsel. Stadig flere østjyske gravide betaler for at lære metoden.



Foto: Martin Ballund

Krydstogtskibe får ny kajplads på havnen

Aarhus / 4-5

Hunger Games overhaler Harry Potter

Kultur / 14



Mor er bedst til at give ungerne forstand på penge

Fokus / 10-11

Skoler tøver med at bruge computerspil

Indland / 24-25

Bankkunder er tilfredse med banken

Penge / 22-23

KVINDER VIL LÆRE AT FØDE UDEN SMERTE

FØDSEL. I dansk sundhedsvæsen vil vi ikke acceptere, at der er et A og et B hold - og dog - det går åbenbart fint, når der »kun« er tale om fødende kvinder.

TURID FENNEFOSS, CHEFREDAKTØR, I DAGENS LEDER / 19



57088104090529 00015

GULD KØBES
RIGTIG GOD PRIS GIVES

Kørekort/pas, sygesikringsbevis og bankkontonr. medbringes.

Eks. 18 kt. guld, pr. gram
kr. 187,-

Prisen er beregnet på dagskursen 4. april 2012. Prisen er ikke købsbetinget.

FALCK
GOLD & DIAMONDS

Åbningstider: mandag - fredag fra kl. 10.00-16.00
Falck Gold & Diamonds Kontor Studsgade 17 8000 Århus C
Telefon: 60 17 81 17 www.falckguld.dk

IRONY PINOT NOIR MONTEREY

Vineriet blev kåret som "American Winery of the Year" i Wine Enthusiast og deres Pinot Noir fra Monterey får også pæne ord med på vejen. Vi har 600 flasker og det er først til mølle.

★★★★★ B.T. ★★★★★ Vinforum.dk
★★★★★ Vinavisen.dk

Jægergårdsgade 32, Århus C
MAN-FRE 11 til 18 LØR 11 til 15

Peder Skrams Gade 32, Trøjborg
MAN-FRE 14 til 18 LØR 11 til 15

Rosenvangs Allé 186, Højbjerg
MAN-FRE 14 til 18 LØR 11 til 15

SMAG FØRST
- smag før du køber

WWW.SMAGFOERST.DK • TLF: 42 60 24 75

Kom ind og smag den
Pris pr. fl. 125,-
3 fl. for 300,-
Spar 75,-

Odense Lufthavn
GRATIS PARKERING
odense-lufthavn.dk

Pisa, Italien
Trieste, Italien
Napoli, Italien
Zadar, Kroatien
Burgas, Bulgarien

Mallorca, Spanien
Antalya, Tyrkiet
Rhodos, Grækenland
Kreta, Grækenland

Fødende kvinder vil ikke længere bide smerten i sig

Fødsler. Anja Bay slår sprækker i en ældgammel fordom om, at kvinder skal føde i smerte. Og hun sælger sine kontroversielle kurser til stadig flere gravide. Alligevel må hun kæmpe mod jordemødres skepsis.

Af Line Rønn
lirro@stiften.dk

AARHUS: Hun ved godt, det er provokerende.

Hun ved, det virker som en rød klud på både læger, jordemødre og store dele af den kvindelige befolkning, når hun på sin firmahjemmeside beskriver fødslen af sit andet barn som »hyggelig, faktisk en fornøjelse«.

Men 38-årige Anja Bay mener det. Og de mange vidneudsagn på både video og skrift på hjemmesiden fortæller om andre, der har oplevet det samme.

Anja Bay sælger kurser til danske kvinder med løftet om en aktiv fødsel med mindre smerte – hvis nogen overhovedet.

Som cand.mag. i kulturformidling er fødsler ikke hendes oplagte fokusområde, og netop det er én af grundene til den modstand, hun møder i bestræbelserne på at udbrede principperne om Smertefri Fødsel.

»Der er intet kontroversielt i det. Men det er en kæmpe provokation, at jeg som udenforstående kommer og kiler mig ind i en vigtig del af sundhedsvæsenet,« siger Anja Bay, der er opvokset i Havndal ved Randers.

»Men jeg siger ikke, jeg ved bedre. Jeg siger, jeg har et alternativ.«

Anja Bay har selv oplevet en af de fødsler, som beskrives på film, i mødregrupper og endda i Bibelen, der fastslår, at kvinden skal føde sit barn i smerte.

Fødslen af en datter i 2006 var en voldsom oplevelse, som gjorde, at hun aldrig havde lyst til at ligge der på briksen igen. Derfor begyndte hun på en omfattende research og fandt frem til en teknik, som kombinerer vejrtrækning, kombinationsafspænding, presseteknik, visualisering og læren om, hvordan kroppens hormoner kan påvirkes for at højne smertethersken til en grad, hvor smerten bliver underordnet.

Da hun fødte sit andet barn i 2008, brugte hun teknikkerne og havde denne gang – siger hun – en diametral modsat oplevelse.

En fødsel helt uden smerter:

Pantefogeden kom forbi

På det tidspunkt arbejdede Anja Bay som freelancejournalist og skrev en artikel om sin oplevelse til magasinet Vores Børn. Det resulterede i en masse henvendelser fra gravide, der ville lære det samme. Så hun besluttede sig for at satse sin økonomiske tryghed på at udbrede konceptet til så mange kvinder som muligt, og med nyforfattet undervisningsmateriale åbnede hun de første kurser i januar 2009.

»Jeg pantsatte alt. Min kæreste var næsten ved at besvime. Men min intuition vidste, der var noget i det,« husker østjyden, som bor på Vesterbro i København med mand og børn.

Der var kun to tilmeldte til det første kursus, men navnet Smertefri Fødsel fik opmærksomhed, og Anja Bay blev kontaktet af TV2 og gav sit første tv-interview.

»Lige efter interviewet ringede min kæreste og sagde, at pantefogeden havde været der,« husker hun med gru i stemmen.

Derfra begyndte interessen dog støt at stige. Flere end 1500 danske kvinder har nu



taget kurset efter Anja Bays principper. Flest i København, men også Aarhus er ved at vægne, og her har over 100 gravide siden efteråret gennemgået kurset, som ledes af jordemoder Camilla Darre.

Anja Bay kan nu leve af at undervise i sin egen metode, der blandt andet handler om at trække vejret hurtigt og overfladisk under vererne – ikke tungt og dybt – og at slappe af i fixpunkterne kæbe, skuldre og hænder.

»Du skal øve og træne, ellers glemmer du det, når du går i panik. Din krop skal huske det. Hvis du lærer kroppen at reagere, som du vil, bryder du smertesignalet,« erklærer hun.

Som at bestige Mount Everest i sanddaler

Anja Bay har uddannet andre Smertefri Fødsel-konsulenter, som efterhånden dækker Aarhus, Aalborg, Odense, Svendborg og Herning, men dele af det etablerede sundhedssystem har bestemt ikke vænnet sig til hendes

Jeg møder kvinder, som er dybt traumatiserede og har bestilt kejsersnit til næste fødsel. De siger, jeg er deres sidste halmstrå.

ANJA BAY, iværksætter

tilstedeværelse.

Den sparsomme fødselsforberedelse, som kvinder får i dag – hvis de overhovedet får nogen – svarer i følge Anja Bay til at bestige Mount Everest i sandaler. Alligevel oplever hun, at mange jordemødre stadig ikke kan acceptere, at en cand.mag. kommer med et budskab om fødsel uden smerte.

»Selvfølgelig vil der altid være en hård fysisk intensitet, men smerte er for mig, når du bliver så forpint, at du ikke kan være med længere. Når noget udefra tager over, og du skrider i panik. Jeg snakker ikke om en fø-

sel, hvor du ikke kan mærke noget – men om en fødsel, hvor du kan mærke det hele. Hvor du har lært at reagere på din krops signaler og derfor kan være aktiv med i stedet for passiv,« siger hun og bliver så ivrig, at hun begynder at tale hurtigt.

»Min mission er at provokere kvinder til at se, at der er en anden vej end epidural og smertelindring. At føde er én af de største fysiske oplevelser, kvinder kommer igennem. Det offentlige svigter opgaven med at forberede dem på det.«

Det er måske ved at ændre sig, for Anja

Bay har indgået aftale med en anerkendt forsker indenfor fødselsforberedelse, der indleder et forskningsprojekt på Smertefri Fødsel-metoden til april. Hendes mål er at få metoden implementeret i det offentlige.

»Jeg møder kvinder, som er dybt traumatiserede og har bestilt kejsersnit til næste fødsel. De siger, jeg er deres sidste halmstrå, og de ender i stedet med at få en god, naturlig fødsel. Vi evaluerer hele tiden, og langt over 90 pct. får en god oplevelse. Hvis man kan ændre så meget på fire undervisningsgange, så kan det noget.«

Venter sit tredje barn

Prisen på kurserne ligger i den høje ende, og hovedparten af deltagerne er da også veluddannede akademikere.

»De tror ikke nødvendigvis på den smertefri fødsel, men de tror på kontrollen, og at de selv kan være med til at påvirke oplevelsen,« siger Anja Bay, som ikke vil acceptere påstanden om

at kurset til 2295 kroner er dyrt.

»Det handler om at opdrage folk til, at man skal betale for viden. Hvis noget er gratis, er det også derefter. Prisen er inklusiv personlig vejledning og ofte ringer kvinderne til mig, når jeg står midt i frikadellestegning, fordi deres vand er gået. Jeg synes faktisk, det er billigt.«

Senere på året åbner Anja Bay en skole, hvor hun vil uddanne undervisere i metoden. Hun stoler på sin metode, men ved, at der er pres på. Det vil ikke se godt ud, hvis kvinden bag Smertefri Fødsel ligger og skrider på en epidural.

»Men jeg har aldrig lovet, at alle kan undgå medicin eller akut kejsersnit. Jeg siger bare, at man får en meget bedre fødselsoplevelse, komplikationer eller ej, hvis man forbereder sig med metoden.«

Anja Bay har en mission, som hun udbreder til stadig større dele af landet. Man behøver ikke at blive forpint under en naturlig fødsel, erklærer hun. Foto: Martin Ballund

Skejby møder mange forskellige fødselsønsker

Af Line Rønn
lirro@stiften.dk

AARHUS: I jordemødrenes vagtstue på Aarhus Universitetshospital, Skejby, har en hvid seddel længe hængt på opslagstavlen.

Den forklarer, hvordan en jordemoder kan hjælpe kvinder, som ønsker at føde efter Smertefri Fødsel-metoden.

»Vi ser dem af og til. Især inden for det seneste år er vi stødt på dem,« siger Joke Habben, leder af Aarhus Jordemoderpraksis under Skejby Sygehus.

Der findes mange tilbud om fødselsforberedelse i Østjylland. En del kommende forældre går til yoga eller køber et kursus på aften-skole, og præcis hvordan man vælger at forberede sig er ikke det vigtigste, mener jordemoderen.

»I virkeligheden er det hamrende ligegyldigt med forberedelsen i det øjeblik, man har tiltro til, at man kan og følger sin krops signaler.

Fødsler er så specielle og vidunderlige, at de gennem det åndedræt, som naturligt opstår, åbner et rum for den gravide. Kan man gå ind i det rum og blive beskyttet der af bl.a. en jordemoder, så får man en god fødsel,« siger hun.

Kan være både godt og skidt

Joke Habben påpeger, at principperne omkring blandt andet Smertefri Fødsel, Lamaze-metoden og yoga spejler det hurtige åndedræt, som opstår, når man har ondt.

»Metoder, der efterligner

noget naturligt, kan være rigtig gode, men de kan også ødelægge meget. Tillærte anstrengelser kan blive en fjende i det øjeblik, man begynder at gøre noget andet, end fødslen gerne ville. Mennesker er forskellige, og man skal gå fødslen i møde som sig selv,« siger hun.

Gratis hold på Skejby

Hidtil har østjyske kvinder selv skullet betale for at forberede sig på fødslen. Men som noget nyt har Skejby Sygehus oprettet 13 fødselsforberedelseshold, som i disse dage er ved at blive besat.

Planen er i fremtiden at tilbyde gratis undervisningsmoduler til førstegangsfødende. De tre moduler, som løber over tre formiddage eller eftermiddage hedder: *Hvordan er det at gå i fødsel? Hvordan er det at være i fødsel? og Hvordan er det at føde?*

Man skal være mindst 28 uger henne og kan tage sin partner med eller komme alene. Holdene er små med højst fem gravide, og interesserede kan melde sig til på Jordemodercenteret mandag og fredag kl. 10-12 på tlf. 78 45 36 92.

Tilbuddet er gratis, men der er begrænsede pladser; mens hospitalet afprøver forskellige tiltag og laver evalueringer for at lære, hvilken fødselsforberedelse, der fungerer bedst.

Skejby Sygehus planlægger på længere sigt at tilbyde gratis fødselsforberedelse med en jordemoder til alle gravide.

Fakta

SMERTEFRI FØDSEL

■ Smertefri Fødsel lanceres som en unik fødselsforberedelse til kvinder, der vil have konkrete teknikker til en aktiv fødsel uden angst og med meget mindre smerte – hvis nogen overhovedet.

■ Smertefri Fødsel – også kendt som Anja Bay Metoden – består af fem trin:

- Laboro-vejrtrækning til den længste og mest udfordrende fase med udvidelsesveer
- Kombinationsafspænding med tre fikspunkter
- Pres og giv slip-presseteknikken
- Fokus-visualisering
- Læren om kroppens hormoner, og hvordan du påvirker dem, så du højner endorfinerne (kroppens naturlige morfin) og oxytocinen (velværehormon og signalstof der danner veer og er afgørende for både din smerteoplevelse og at undgå vedrop)

■ Øvelserne skal gøres 15 minutter om dagen, og du skal starte med dem mindst en måned før termin. Gerne 2-3 måneder før.

■ Har du ikke mulighed for at møde op på kursusstederne i enten København, Aarhus, Aalborg, Odense, Svendborg eller Herning, er hjemmestudiet en mulighed.

■ Et grundkursus i Aarhus koster 2295 kroner (du møder op fem gange) og foregår på Bjørneg Klinik, Christiansgade 8, Aarhus C

Læs mere: www.smertefrifoedsel.dk