

# ANJA BAY: Jeg vil lave en fødselsrevolution!

En voldsom førstefødsel, en hulens masse research og en smertefri anden fødsel lagde grunden til Anja Bays forretningsmodel. I dag har hun gjort det til sin levevej at lære andre kvinder at tage ejerskab på deres fødsel og gøre det til en mindre smertefuld oplevelse at føde børn.

## Anja Bays fem bedste forretningsbeslutninger

1. At investere pengene rigtigt i det, jeg ikke kunne selv, så jeg kunne fokusere på det, jeg er god til.
2. At tænke i passiv indkomst, så jeg fra begyndelsen fik en bund i forretningen.
3. At følge op ved at ringe kunderne systematisk op og spørge, hvad de har fået ud af kurset.
4. At alliere mig med en dygtig jordemoder, der giver ekstra troværdighed til virksomheden.
5. At kende mine kunder og deres behov og fokusere knivskarpt på min niche.

Det gør jeg aldrig igen! Sådan tænkte Anja Bay, da hun havde født sit første barn, en lille pige, i 2006. Anja havde ellers været den "dygtige og pligtopfyldende pige" og gjort alt det rigtige. Gået til gravid-yoga, løbet, styrketrænet og fulgt fødselsforberedelsen til punkt og prikke. Og hun var sikker på, at sådan en fødsel kunne hun sagtens klare. Kvinder har jo født i millioner af år.

Fem centimeter åben stod Anja i badeværelset med blod løbende ned ad benene, brølede som en ko og flåede en knagerække ud af væggen.

– Der var aldrig nogen, der havde fortalt mig, at det gjorde så ondt at føde. Jeg stemplede helt ud. Og hvis nogen havde tilbudt mig et vognlæs narko på det tidspunkt, havde jeg taget det, husker Anja. Hendes fødsel var ellers efter alle standarder "normal", og lille Joanna var sund og rask. Alligevel følte Anja sig lidt som en fiasko bagefter.

– Jeg følte, at jeg havde været til eksamen og fået 00. At jeg var blev kørt over – og så bakket over bagefter. Og jeg var skuffet over, at min fysiske form og teoretiske forberedelse ikke var nok til at få en god fødselsoplevelse.

## DET MÅ KUNNE GØRES BEDRE

Stik mod hvad Anja havde forsvoret, blev hun gravid igen et år senere. Og i erkendelse af, at barnet jo skulle ud, og at planlagt kejsersnit næppe var en mulighed, satte Anja sin baggrund som journalist i brug og begyndte at researche.

– Jeg tænkte, at der da måtte være en måde, man kunne gøre det bedre på. Så begyndte jeg at læse på en hjemmeside, der hedder hjemmefødsel.net, hvor flere kvinder beskrev smertefri fødsler.

– Bullshit!, tænkte jeg. Men jo flere jeg læste om, jo mere begyndte min journalistiske hjerne at ane en form for evidens. Jeg støttede også på den franske fødselsmøde lamaze, som jeg studerede i ét væk. Jeg slugte det hele råt og havde en klar

fornemmelse af, at det ville være anderledes denne gang, og at jeg selv kunne gøre en aktiv, smertelindrende indsats. Men alle kilder, jeg støttede på, forklarede enten metoden dårligt eller var fagligt svært tilgængelige, og de oprindelige lamaze-øvelser tager 2 x 20 minutters daglig træning. Det var jeg aldrig kommet igennem, så jeg konstruerede mit eget program, som kræver et kvarters øvelse dagligt. Der sker jo det, når man gentager noget tilpas mange gange, at det danner en betinget refleks. Og det viste sig, at man skulle trække vejret på en helt anden måde end den, jeg havde lært – og den,

– Oplevelsen af at føde selv, være fuldstændig til stede under fødslen og ikke behøve nogen smertelindring var en ubeskrivelig følelse af styrke.

man almindeligvis lærer til fødselsforberedelse her i Danmark, fortæller Anja.

Da veerne kom, satte de betingede reflekser ind, og Anja var ikke et øjeblik i tvivl om, hvad hun skulle gøre. Det betød, at hun arbejdede målrettet og konstruktivt med veerne i stedet for at kæmpe imod smerten. Og imellem veerne slap-pede hun af, savede en plade ud til babyens nye Voksi-pose og gik rundt med sin mand og kiggede på børnesko. Og da Anja Bay havde født sin søn, Konrad, følte hun en helt anderledes glæde end første gang.

– Oplevelsen af at føde selv, være fuldstændig til stede under fødslen og ikke behøve nogen smertelindring var en ubeskrivelig følelse af styrke. Jeg oplevede det som at arbejde aktivt med veerne i stedet for imod dem som under min før-

ste fødsel. Ikke som om jeg "gik ind i smerten", men at jeg via de indlærte redskaber pustede veerne væk.

## FRA FØDSEL TIL FORRETNING

Den oplevelse havde Anja lyst til at dele med andre gravide kvinder, og som freelancejournalist var det oplagt for hende at skrive en artikel om det. Men i lang tid ville ingen tage den, fordi de syntes, det lød for flippet og usandsynligt at føde stort set uden smerte. Til sidst lykkedes det Anja at sælge den til bladet Vores Børn. Og så blev hun ramt af en sand telefonstorm fra kvinder, der ville høre mere.

– Det endte med, at jeg sad og rådgav kvinder over telefonen hele tiden, og det kunne jeg jo ikke blive ved med. Og så var det, jeg fik ideen til min virksomhed Smertefri Fødsel. Der var virkelig et hul i markedet. Når man normalt går til fødselsforberedelse, lærer man en masse teoretisk og ser videoer af skrigende, fødende kvinder. Det kan godt være, at du bliver velinformeret, men du lærer ikke, hvordan du føder med din krop af at sidde og se på powerpoint, mener Anja.

Og det ville hun gøre noget ved. Hun var klar over, at hvis hun skulle få en reel forretning ud af konceptet, måtte hun have en bund. Hun kunne ikke ene kvinde rejse rundt i landet og undervise alle gravide kvinder.

## FØDSELSELVTILLID

– Jeg lavede et hjemmekit, som man kan købe via hjemmesiden og bruge til selv at lære teknikkerne derhjemme, og en serie lydfliler til dem, der lærer bedst ved at høre stoffet, samt videoer til dem, der er visuelt orienterede. Og så et grundkursus og et intensivt kursus, fortæller Anja.

Og siden har forretningen kørt, og Anjas planer om at være freelancejournalist ved siden af måtte hun droppe. Det er der slet ikke tid til, og hun lever nu af at give gravide kvinder det, hun kalder "fødselselvtillid".

– Mange er så bange, når de kommer på →

## Fakta om Anja Bays metode Smertefri Fødsel

### Metoden består af fem grundelementer:

1. Laboro-vejtrækning, en overfladisk vejtrækning som den, dyr bruger, når de føder.
2. Kombinationsafspænding med tre fikspunkter.
3. Pres og giv slip-preseteknikken.
4. Fokusvisualisering.
5. Læren om kroppens hormoner, og hvordan du lavpraktisk påvirker dem igennem viden om smertens psykologi.

Metoden kræver af dig, at du vil det, lærer det og gør øvelserne ca. et kvarter hver dag mindst én måned før termin. Uanset om du er første- eller flegangsfødende, vil du have lige stor glæde af at lære fødeteknikkerne og med det samme begynde at glæde dig til fødslen, fordi du gør en aktiv indsats med både krop og hoved. Tager du grundkurset, anbefales det, at du begynder 2-3 måneder før terminen, mens du med intensivkurset får tilsendt materialet ved tilmelding og skal komme på selve kurset senest en måned før termin. Har du ikke mulighed for at møde op på kursusstederne i enten København, Århus, Odense, Svendborg, Herning eller Fredericia, er hjemmestudiet senest én måned før termin en mulighed, hvor du lærer nøjagtig det samme som på kurserne via lydfiler, øvelsesprogram og videoer. Der medfølger rådgivning fra jordemoder og Anja Bay, uanset hvilket forløb du vælger.

– mit kursus, at de er helt slukkede. Men når de går, er lyset tændt. De ved, hvad de skal gøre, og de tror på, at de kan klare det og få en god oplevelse. Jeg har aldrig vidst, at der fandtes sådan en arbejdsglæde som den, jeg får af at hjælpe de kvinder. Rigtig mange af dem ringer grædende bagefter og takker mig og spørger, hvorfor der ikke er nogen, der før har fortalt dem, at det kan være på den måde.

Anja Bay oplevede ret hurtigt, at mange kvinder føler sig provokerede, når hun taler om smertefri fødsler, fordi smertefri og fødsel i deres verden slet ikke hører hjemme i samme sætning. At smerte er et grundvilkår i forbindelse med fødsler. Så hvad er en smertefri fødsel egentlig?

– Det er en aktiv fødsel, hvor man ikke reagerer instinktivt på sin krop og på smerte, men bruger nogle indlærte reaktioner og konkrete fødeteknikker. De teknikker gør, at kvinden kan tage ansvar for sin fødsel til en grad, hvor nogle kalder den smertefri, fordi smerten bliver sekundær. Det er stadig hårdt, intensivt arbejde, men det er en fødsel, hvor kvinden selv styrer i stedet for at være styret af sin krop. Hun reagerer aktivt i stedet for at lade sig trække af sted efter en løbende schæferhund, forklarer Anja. Og for at være helt sikker på ikke at love mere, end hun kan holde, har hun lavet et pay-off, der hedder: Konkrete fødeteknikker til en aktiv fødsel uden angst og med meget mindre smerte – hvis nogen overhovedet.

### ALT KAN SKE

Anja Bay understreger, at selvom hun kan lære kvinderne en hel masse om, hvordan de tager ejerskab på deres fødsel, og hvordan de rent teknisk griber veerne an, så de minimerer smerterne, så er der ubekendte faktorer forbundet med enhver fødsel:

– Jeg plejer at sige til dem, at de har det bedste med, men alt kan ske. Der er ingen garantier for, at barnet vender rigtigt, eller at man åbner sig alle 10 centimeter, som man bør. Men selvom en fødsel ender med kejsersnit, betyder det ikke, at den har været en fiasko. Så har kvinden gjort sit bedste og fået det bedst mulige ud af tiden op til kejsersnittet. Og det er lige så vigtigt. Der findes ikke nogen rigtig eller forkert fødsel – heller ikke ved kejsersnit.

– Og det er også vigtigt at tage ejerskab på sin fødsel, i det omfang det nu er forsvarligt. Det er sgu din fødsel, selvom det bare er endnu en mandag på jobbet for jordemoderen.

Men selvom Anjas kunder er glade, så har hun også mødt meget kritik. For hvad ved hun, og som journalist, der tilfældigvis har

haft en god fødsel, egentlig om fødsler?

– Og det forstår jeg godt de spørger om. Og jeg var også klar over, at jeg ikke kunne gøre det alene. Så jeg allierede mig med en jordemoder for at styrke min troværdighed. Og jeg sørger hele tiden for at opdatere mig og lære mere. Jeg har brugt rigtig lang tid på at udvikle konceptet og skabe et troværdigt brand. Jeg har fået nogle slag, men det har jeg ligesom også selv bedt om med det firmanavn. Og for mig, som er et ret konfliktsky menneske, er den kritik et vækstpotentiale, jeg slet ikke kendte værdien af. Det er virkelig selvudvikling på et højt plan at drive selvstændig forretning!

### KONKURRENCE GØR SKARP

Da Anja Bay startede Smertefri Fødsel, havde hun hverken penge eller teknisk forstand. Så den eneste investering, hun gjorde, var i en grafiker, der opbyggede hendes website, så det så ordentligt ud. Og da hun begyndte at tjene penge, geninvesterede hun, så hun hele tiden har lavet forbedringer.

– Jeg levede selv på et minimum for at bygge en god forretning op, og der blev ikke klappet hjemme i husholdningen. Men det var det, der skulle til, fortæller Anja.

Og siden er det blevet tydeligt, at hendes timer ikke er nok.

– Jeg blev ret hurtigt klar over, at hvis jeg skulle have det ud, måtte jeg uddanne andre i metoden og lave en certificering. Så det har jeg gjort. Det betyder, at man nu kan tage kurserne i både København,

– Og det er også vigtigt at tage ejerskab på sin fødsel, i det omfang det nu er forsvarligt. Det er sgu din fødsel, selvom det bare er endnu en mandag på jobbet for jordemoderen

Århus, Odense, Svendborg, Herning og Fredericia, og det er så fedt. Men det har krævet, at jeg har været meget selektiv i forhold til, hvem jeg tager ind til at repræsentere min metode. Pludselig stod jeg med nogle ledelsesproblematikker, der sikkert står på side tre i en bog, jeg ikke har læst. Men det er vigtigt, at jeg har styr på flokken og får det ypperste ud af mine medarbejdere. Derfor har jeg også væ-



Læs mere i næste nummer af FEMINA hvor redaktør Camilla Kjems tester smertefri fødsel.



"Forgotten Dynasti" 129,-



"In the Club" 2 stk. 159,-

ELEMENTS BY  
RANTZAU & DJERNÆS

## Gæstedesignere!



"Travel Companion" 229,-



"Favorite One" 319,-



"Shanghai Passage" 179,-



"Memento Mori" 119,-



"New Adventure" 159,-

ret ekstremt nichebevidst. Det er de her meget konkrete, lavpraktiske teknikker, vi arbejder med. Ikke noget med at tage ned og føde med delfiner i Sortehavet, understreger Anja Bay. Og i løbet af det seneste års tid har hun fået konkurrence. Der er simpelthen dukket andre op på markedet, som hun oplever kopierer hendes koncept.

– Det er virkelig frustrerende at sidde og lave en tekst og se den kopieret et andet sted. Men det har også tvunget mig til at blive endnu mere skarp på mit unikkoncept. Så jeg benytter mig meget af testimonials fra mine kunder. Og så har jeg lige taget det grænseoverskridende skridt at sætte mit eget ansigt og navn på, så det hedder Anja Bays metode. Det er mit navn og mit ansigt, og det er der ikke nogen, der kan kopiere!

Og Anja Bay er kun lige begyndt:

– Du må godt skrive, at jeg vil skabe en fødselsrevolution! Det her skal implementeres i det offentlige – det er mit mål!

Nu lancerer designerduoen Marie Rantzau & Annemette Djernæs, i samarbejde med Panduro Hobby, en unik Elements smykke-serie. Med fokus på det enkle og rå, suppleret med feminine toner, er smykkerne unikke, klassiske og tidløse. Smykkerne laver du selv ved hjælp af den medfølgende vejledning.

exclusive for

**Panduro**  
HOBBY

Vil du vide, hvor den nærmeste Panduro Hobby-forretning ligger? Find den på vores hjemmeside: pandurohobby.dk