



FEMINA tester: Smertefri fødsel

AF CAMILLA KIEMS

HVAD ER DET: En metode baseret på en 50 år gammel fødselsteknik. Teknikken består primært i en helt særlig vejtrækning, der adskiller mellemgulvet fra livmoderen, således at alle nerverne her ikke påvirkes under veerne.

MINE TO TIDLIGERE FØDSLER: Mine to første fødsler var meget forskellige. Den første gik hurtigt og var ukompliceret (men langt fra smertefri!), og den anden endte i akut kejsersnit (i fuld narkose!) efter et langt døgn, fordi sønnikes hoved lå skævt. Men tredje gang skulle igen være lykkens gang, havde jeg besluttet. Derfor satte jeg mig for at teste metoden smertefri fødsel.

FORBEREDELSE: Som forberedelse tog jeg et intensivt dagkursus hos Anja Bay, der underviser i teknikken i Danmark. Efterfølgende skulle jeg så følge en række guidede øvelser hver dag i månederne op til fødslen og læse bogen, der ligger til grund for hele herligheden: "Fødsel uden smerte" af Pierre Vellay fra 1965. Øvelserne var ikke altid helt nemme at finde tid til at få lavet i en travl hverdag, men jeg forsøgte at udføre dem så tit som muligt – især i den sidste måned op til fødslen.

RESULTAT AF TESTEN: Og hvordan gik det så? For at sige det kort: Overraskende godt! Jeg

vil ikke gå så langt som til at sige, at det var smertefrit, men det var denne gang mere "hårdt arbejde" end decideret smerte. Teknikken gav mig en følelse af at være fuldstændig i kontrol. Hver gang der kom en ve, gik jeg ind i vejtrækningsteknikken og koncentrerede mig fuldt ud om den. Og veen/sammentrækningen føltes mest af alt som en voldsom bølge, jeg med teknikken kunne "surfe" ovenpå i stedet for at blive opslugt og væltet omkuld af. En enkelt gang forsøgte jeg at gå over til almindelig dyb vejtrækning – som mange jordmødre jo opfordrer én til – men det kunne jeg slet ikke holde ud. Der var virkelig en markant forskel! Den afsluttende pressefase, som metoden også lærer én at gribe an på en særlig måde, var meget nemmere at komme igennem. Også her følte jeg mig "ovenpå" og i kontrol fremfor opslugt af et smertehelvede, man absolut ingen kontrol har over. Så alt i alt en fantastisk oplevelse, jeg varmt kan anbefale. Selv mine jordemødre var imponerede og udbrød: "Ja, så lærte vi da også noget nyt i dag!"

LÆS MERE PÅ SMERTEFRIFOEDEL.DK

