



Håbet om en smertefri fødsel lokker gravide på kursus

- Kan man føde helt uden smerter?
- Ja, siger nogle, nej, siger andre.
- Men alene tanken er så tillokkende, at 3.000 gravide indtil videre har været på kursus i 'smertefri fødsel'.

Af Signe Thomsen signe.thomsen@24timer.dk
og Thomas Freitag (foto) thomas.freitag@24timer.dk



En ny metode til at tackle fødselssmerter har det tillokkende navn 'Smertefri fødsel' og breder sig i øjeblikket blandt landets gravide.

Mens de offentlige sygehuse og jordemodercentre har skåret fødselsforberedelsen ned til et minimum, har forskellige pri-

vate kurser overtaget opgaven. Gravide forbereder sig til fødslen ved at træne eksempelvis yoga-vejrtrækning og selvhypnose, og lige nu træner mange gravide især efter de principper, der kan læres på et kursus kaldet 'Smertefri fødsel'.

Det bekræfter jordemoderenes formand, Lillian Bondo.

Anja Bay, som har udviklet metoden, fortæller, at 3.000 kvinder indtil nu har været på kursus hos hende. Metoden går ud på at trække vejret hurtigt og overfladisk – ikke dybt og tungt – for at give livmoderen plads til at arbejde. Samtidig skal kvinden koncentrere sig om at slappe af i kæben, skuld-

rene og hænderne, for de tre fikspunkter gør – ifølge Anja Bay – at man automatisk slapper af i hele kroppen.

»Det kræver øvelse og træning dagligt i mindst en måned før fødslen, og gerne to eller tre, for ellers glemmer du teknikkerne, når veerne tager fat. Det er din krop, der skal huske teknikkerne for dig. Så hvis du på forhånd har lært din krop at reagere, som du vil, bryder du smertesignalet,« siger Anja Bay.

Foruden vejrtrækning og afspænding undervises de gravide i at visualisere og i, hvad der konkret sker med deres krop, både hormonelt og muskulært, under fødslen.

Ifølge smerteforsker Lars Arendt-Nielsen, professor ved Aalborg Universitet, giver det god mening at kombinere vejrtrækning, visualisering, viden og afspænding.

»Det er velkendt, at foku-

seret vejrtrækning og visualisering hjælper på kroniske smerter. Og jo mere en person ved om, hvorfor det gør ondt, jo bedre er han eller hun i stand til at tackle sine kroniske smerter. Det samme gør sig formentlig gældende ved fødselssmerter, selv om det jo er en langt mere akut og meget stærk form for smerte,« forklarer Lars Arendt-Nielsen.

Han hæfter sig dog – ligesom mange andre – ved navnet 'Smertefri fødsel'.

»Jeg tør godt skrive under på, at den helt smertefri fødsel ikke findes. Det er klart, at det er et markedsføringstrick. Men ikke desto mindre kan selve navnet faktisk være med til at give en placeboeffekt. Hvis kvinderne tror nok på, at de kan få en smertefri fødsel ved hjælp af de tillærte teknikker, så ved vi fra andre undersøgelser af den såkaldte placeboeffekt, at tro alene kan reducere

smerter med op til 30 procent,« siger Lars Arendt-Nielsen.

Anja Bay er klar over, at navnet er kontroversielt. Hun erkender også, at langt fra alle kvinder oplever fødslen som decideret smertefri, selv om de har trænet teknikkerne.

»Jeg har selv oplevet en fuldstændig smertefri fødsel ved hjælp af de her teknikker, og det er der også flere af mine kursister, der har. Så jeg kan sagtens stå ved navnet. Men når det er sagt, så lægger stort set alle mine kursister meget mere vægt på den følelse af kontrol, de oplevede under fødslen. For de fleste er det den, der gør hele forskellen. De ved, hvad der sker med deres krop, og de ved, hvordan de skal reagere på kroppens smertesignaler, så de ikke bliver forpinte og paniske, men i stedet kan være til stede i smerten. De oplever det som intenst og hårdt arbejde, ja, men ikke som en hvid smerte, der kaster dem ud over klippen.«

Kuni
24
timer



Efter en dårlig førstegangsfødsel købte Camilla Newcomb i sin anden graviditet et kursus i 'Smertefri fødsel'.



Anja Bay, der står bag 'Smertefri fødsel', mener, at kontrol over forløbet gør en stor forskel i fødslen.

LINE THIT KLEIN

Camilla Newcomb

»Jeg vil vildt gerne opleve fødslen igen«

Første gang Camilla Newcomb Burgess var gravid, glædede hun sig til selve fødslen.

Hun vidste selvfølgelig godt, at det nok ville komme til at gøre ondt, men omvendt følte hun som konservatorieuddannet sanger, at hun kendte sin krop så godt, at der ikke ville være noget, der kom bag på hende.

»Men der tog jeg fejl. Jeg gik to uger over tid, og derfor blev fødslen sat i gang med hormonpiller. Veerne ville ikke rigtig tage ved, og så fik jeg vedrop. Det endte med at være så topsmertefuldt, at jeg slet ikke kunne være i det. Jeg havde ingen kontrol med min krop – jeg følte mig så afmægtig og lå bare i flitsbue på briksen,« fortæller hun om den dag for fem år siden, da sønnen Johann kom til verden.

»Da han endelig var ude, havde jeg så ondt, at jeg ikke engang kunne tage ham op til mig. Så hans far måtte smide blusen og ligge med ham på maven i stedet for. Jeg følte det, som om jeg var blevet kørt over af en truck.«

Da Camilla blev gravid igen for snart et år siden, besluttede hun, at sådan ville hun ikke ende en gang til, hvis hun overhovedet kunne undgå det. Fra en bekendt havde hun hørt godt om kurset i 'Smertefri fødsel', så det købte hun for medelst 2.295 kroner. I ugerne op til fødslen trænede Camilla vejtrækningsteknikkerne og læste op på kursusmaterialet, der i detaljer beskriver kroppens hormonelle reaktionsmønster under fødslen.

»Da jeg først havde sat mig ind i det sirlige system med hormonerne, blev jeg faktisk vred over, at jeg ikke havde fået noget at vide om det første gang. I dag tror jeg helt sikkert, at det var igangsættelsen, der lavede kludder i hormonerne første gang, så jeg endte i en såkaldt medicinsk fødsel med epiduralblokada, vedrop og hele balladen. Derfor var jeg fast besluttet på, at jeg ikke ville sættes i gang anden gang,« fortæller den 37-årige kvinde.

Det blev der heller ikke be-



Edward blev født efter kun syv minutter på hospitalet.

hov for, for tre dage over terminen gik vandet på vej hjem fra Irma.

»Jeg stod bare der midt på gaden med vand ned ad benet,« ler hun og aer ømt den nu to måneder gamle Edwards skal-dede isse.

Efter vandet var gået, gik

veerne lige så stille i gang. Selv om de i løbet af de næste timer efterhånden føltes kraftige, kunne Camilla sagtens holde dem ud.

»Min veninde, som skulle være med til fødslen, kom hjem til os, og mens min kæreste sad herinde i stuen og var ret me-

get oppe at køre af spænding, lå vi bare i flere timer inde i sengen og fjolle-grinede, mens jeg havde veer. Vejtrækningen kørte bare, og når jeg havde en ve, gik jeg i tankerne ligesom ind i kroppen og så alt det, der skete derinde, for mig,« husker Camilla.

På et tidspunkt efter cirka 11 timer ændrede veerne pludselig karakter og blev virkelig seje og kraftfulde.

»Jeg sagde til de andre, at nu skulle vi af sted. Faktisk havde jeg den første presseve allerede herhjemme, men jeg havde overblik og overskud nok til ikke at sige noget om det, så min kæreste og min veninde ikke skulle blive nervøse.«

Camilla ryster nærmest undrende på hovedet.

»Det ville jeg aldrig have haft overskud til første gang. På det tidspunkt i min første fødsel var jeg helt ude af mig selv af smerte og udmattelse. Det gjorde også piv-ondt den her gang, men det var på en måde, der var helt overskuelig. Jeg havde kontrol over smerten. Ligesom dengang, jeg løb maraton efter at have trænet meget fokuseret op til det.«

Presseveerne fortsatte i bilen på vej til Hvidovre Hospital, og det endte med, at Camilla fødte Edward kun syv minutter efter, hun kom ind på fødegangen.

»Det kan lyde kaotisk, men jeg følte, at kroppen bare arbejdede fuldstændig som forventet, og at jeg havde fuld kontrol over forløbet hele vejen igennem. Det var præcis, som jeg havde ønsket det – det meste af fødselsforløbet herhjemme og kun kort tid på hospitalet, så al hospitalsvirakken ikke skulle forstyrre den hormonelle proces,« siger hun og fortsætter:

»Efter fødslen rejste jeg mig bare grinende op med Edward i armene og mælken flydende ud af brysterne. Det lyder måske nærmest perverst, men jeg har det vitterligt sådan, at jeg vildt gerne ville opleve fødslen igen. Det var virkelig en fantastisk oplevelse, som jeg ville ønske, jeg kunne komme tilbage til.«

Det går smertefri fødsel ud på

Teoriene om smertefri fødsel er baseret på en 50 år gammel fødselsteknik udviklet af den franske fødselslæge Pierre Valley og videreudviklet herhjemme af journalist Anja Bay. Metoden har helt overordnet fem omdrejningspunkter:

1. Vejtrækning

Laboro-vejtrækning er en overfladisk vejtrækning, som dyr bruger, når de føder. Ideen er, at mellemgulvet ikke presser ned på og generer livmoderen, mens den arbejder.

2. Afspænding

Kæber, skuldre og hænder er de tre fikspunkter i afspændingen. Fokuserer du på de tre punkter, slapper du af i hele kroppen.

3. Presseteknik

Kvinden presser med de øverste mavemuskler, men slapper af i

bækkenbunden. Det er pres og giv slip-presseteknikken.

4. Fokusvisualisering

Find et mentalt billede/lille fortælling, der kan hjælpe lige netop dig igennem en ve.

5. Hormoner

Det femte trin går ud på at lære om kroppens hormoner, og hvordan du lavpraktisk påvirker dem igennem viden om smertens psykologi.

Øvelse

Metoden kræver, at den gravide øver sig cirka et kvarter hver dag mindst en måned før termin, gerne to-tre måneder før. Så skulle vejtrækningen og de andre teknikker sidde på ryggraden.

KILDE: SMERTEFRIFOEDEL.DK

Ligesom Lars Arendt-Nielsen sætter jordemødrenes formand, Lillian Bondo, spørgsmålstegn ved, om en fødsel kan være smertefri. Til gengæld køber hun fuldstændig Anja Bays forklaring om, hvordan en følelse af at være i kontrol kan reducere smerteoplevelsen under en fødsel.

»Jeg vil ikke promovere nogen bestemt metode frem for en anden, men enhver teknik, hvor kvinden føler mere kontrol over sine reaktioner, er af det gode. Alle, der tager aktivt del i, hvad der skal ske med kroppen, får en bedre fødsel. Det er der slet ingen tvivl om,« siger Lillian Bondo og tilføjer:

»Hvem ville bare uden videre løbe et maraton, uden at have trænet, og så forvente at få en lige så god tid, som hvis de havde trænet?« spørger Lillian Bondo, men understreger samtidig, at hun ikke er ude på at gøre fødsler til et præstationsræs.

Lillian Bondo ser de danske

gravides øgede interesse for at træne smertehåndtering forud for fødslen som en slags tilbagevenden til rødderne – en gammeldags tilgang, hvor man tager det alvorligt, at der skal trænes op til en fødsel. Sådan var det ifølge Lillian Bondo også i det offentlige, dengang der stadig var ressourcer i sundhedsvæsenet til at under-vise de gravide på små hold.

»Gennem det seneste årti har vi så at sige glemt kroppen. Fødselsforberedelse i offentligt regi foregår i dag i store auditorier, og fokus er på forskellige typer medicinsk smertelindring, frem for at kvinderne får mulighed for at træne vejtrækning og visualisering,« siger Lillian Bondo.

Jordemoderformanden har et stort ønske om, at fødselsforberedelse i mindre grupper igen skal foregå i det offentlige, så alle kvinder – uanset ressourcer og social baggrund – kan få det bedste udgangspunkt for en god fødselsoplevelse.