

Smertefri fødsel for alle

Flere og flere vælger kejsersnit eller epidural-blokade, fordi de frygter smerterne i forbindelse med fødslen. En dansk kvinde går den anden vej og lærer andre kvinder at arbejde med smerten, så de kan kontrollere den. De første 5000 kvinder har taget hendes metode til sig – og de fleste har født uden nævneværdige smerter

Af Claus Thorhauge, www.clausthorhauge.dk

Anja Bay har haft mange hundrede gravide kvinder gennem sit smertekursus for fødende kvinder, siden hun begyndte dem i år 2009. Og resultaterne er overbevisende:

– Af et hold på 12 fortæller de første fire kvinder den samme historie, som jeg selv har oplevet: At fødslen var helt uden smerter for dem. De næste syv siger, at fødslen ikke var smertefri. Men de var helt ikke forpinte og havde kontrol over smerterne. Og så er der altid en, der er sur, fordi hun ikke fik den fødsel, som hun havde regnet med, fortæller Anja Bay og understreger, at ingen kvinder kan kontrollere deres fødsel.

Men de kan lære at kontrollere deres egne smerter, og hvordan de reagerer på dem.

– Du kan mærke det hele, men du kan selv reagere på det i stedet for at lade dig føre med. Du kommer ind i det rum, der hedder hårdt arbejde, hvor du har lært, hvad du skal gøre. I stedet for det rum, der hedder angst, forpint og panik, siger Anja Bay, der selv har født sine to sidste børn efter metoden. Uden smerter.

Det var smertehelvedet efter hendes første fødsel, der fik Anja Bay til at lede efter alternativer.

– Den første fødsel gjorde forbandet ondt, selv om den ikke var medicinsk kompliceret.

Det forløb helt normalt.

Men jeg er en kylling, når det kommer til smerte, siger Anja Bay.

Anja Bay-metoden

Med en akademisk uddannelse i bagagen begyndte Anja Bay metodisk at lede efter litteratur og metoder til at styre smerter. Hun fandt blandt andet en metode fra 1930'erne med afspænding, vejtrækning og pressteknik. En

såkaldt mestringsstrategi, hvor man lærer at mestre kroppens naturlige reaktion.

– Jeg har naturligvis videreudviklet teknikken og kombineret den med andre moderne teknikker. Særligt når det gælder pressteknik. Det er også derfor, jeg har døbt den Anja Bay-metoden, siger Anja Bay.

Hendes metode består af fem punkter, der retter sig både mod det mentale og fysiske, kropslige metoder. Metoden er beskrevet i detaljer i hendes nye bog, » Smertefri fødsel « , der udkommer sidst i august. Hun kalder det selv en konkret, lavpraktisk og nononsense tilgang til at føde.

Første punkt er en afspændingsteknik, hvor kvinden lærer at spænde af i stedet for at spænde imod. Andet punkt er en særlig vejrtrækning -ikke lange dybe ind-og udåndinger, som man kender det fra andre meditation og yoga - men en overfladisk og hurtig vejrtrækning, der ikke lægger tryk på livmoderen.

– Jeg har døbt den laborovejrtrækning, fordi det virkelig er et arbejde, som man skal passe, forklarer Anja Bay.

En maraton

Tredje fase er en pres-og-givslipteknik. Punkt fire er en visualiseringsteknik, der mentalt skal lære kvinden at holde fokus -særligt når det begynder at blive rigtig svært.

– Der er ligesom maratonløbere, der når muren efter cirka 30 kilometer. Det punkt, hvor du tror, du ikke kan mere, så er de mentale teknikker nødt til at tage over. Du kan jo ikke stoppe og stå af en fødsel, så nu skal du flytte fokus ved hjælp af visualisering, forklarer Anja Bay.

Det sidste punkt er tre metoder til at stimulere de punkter på kroppen, der får den til at holde produktionen af hormonet oxytocin oppe. Det er oxytocin, der fremkalder sammentrækningerne i livmoren under fødsel.

Sammenligningen med en maraton er ikke tilfældig, understreger Anja Bay.

– En fødsel er ikke en skovtur, men en langvarig kraftanstrengelse -en elitesportspræstation.

I sportens verden kan man træne sig ud af forpinthed, og det har vist sig at virke på fødende kvinder, siger hun og tilføjer: -Det gælder om at lære kroppen, at den ikke skal stille om til kamp-flugt-kanalen.

Det er en ond instinkt-cirkel, der kan få dig til at gå i panik.

På Anja Bays kurser og efter hendes bog er smertefri fødsel en metode, som man kan tilegne sig på seks til 12 uger.

Som at lære at cykle

Selv om Anja Bay betegner sig selv som et » hovedmenneske, « så understreger hun igen og igen, at hendes metode handler om at lære kroppen at reagere anderledes på smerte -mere hensigtsmæssigt.

– På kurserne øver vi det her, så det ligger som en ny betinget refleks på rygmarven.

Du skal huske med kroppen, ikke med knoppen. Det er en ny rutine, vi skal lære.

Har vi først lært den, så er det instinktivt som at køre på cykel eller i bil, forklarer hun.

En af hendes kursister kom endda tilbage efter bare de første tre ugers kursus og fortalte, hvordan hun havde reageret helt instinktivt, da det begyndte at gøre ondt ved et besøg hos tandlægen.

– Andre fortæller, at de reagerer helt anderledes, bare de støder tåen mod et bordben.

Den betingede refleks tager over og siger: Der var smerten, nu skal jeg bare trække vejret og tage den til mig, siger Anja Bay og understreger, at man ikke kan planlægge en fødsel.

– Du kan forberede dig på den, og hvordan du reagerer på smerterne. Men du kan ikke vide, hvor længe det varer, eller om fødslen bliver kompliceret, siger hun.

Man forventer, at cirka 85 procent fødsler forløber ukompliceret, hvis man ikke hjælper til undervejs. De sidste 15 procent kan være mere komplicerede. Men det betyder mærkeligt nok ikke noget for selve oplevelsen af smerterne, når man har lært at arbejde med dem.

– Jeg havde en kvinde som kursist, der var sprækket ekstremt meget under fødslen, fordi barnet var for bred over skuldrene. Bagefter rådede jordemoren hende ud fra journalen til at vælge kejsersnit næste gang. Men kvinden havde ikke selv oplevet smerten, fortæller Anja Bay.

Hun understreger igen og igen, at en fødsel er hårdt arbejde.

Og det skal man forberede sig på.

– Det er et arbejde, og du skal selv arbejde dig ned i det.

Min opgave er at proppe fødselsselvtilid ind i kvinderne.