



**Fødselsforberedelse:**

# HVILKEN TYPE SKAL DU VÆLGE?

Kan det lade sig gøre at føde uden smerte? Det påstår flere af de nye og alternative former for fødselsforberedelse. Vi har spurgt tre førstegangsfødende, som har afprøvet dem.

TEKST ANNA ROSSMAN THEJSEN FOTO PRIVAT OG NIMA STOCK



**FAMILIEN**  
**MOR** Kristine Sonnichsen, 25 år, medicinstuderende.  
**FAR** Nicolai Holst, 28 år, driftschef.  
**BARN** Christian Emil, 7 mdr.



**FØDSELN KORT**  
 Kristine fik småveer om dagen, men først om natten ved 1.30-tiden begyndte de at bide. Næste dag klokken 13.39 kom søde Christian Emil til verden. Med sine 53 cm og 4470 gram var han noget større, end hans mor havde forventet.



## KRISTINE GIK TIL FØDSELSFORBEREDELSE HOS SMERTEFRI FØDSEL – ANJA BAY-METODEN:

# “Jeg lærte, at man godt kan føde uden smerte”

### Hvorfor valgte du Smertefri Fødsel?

Jeg ville gerne forberede mig, og det måtte gerne være en lidt utraditionel form for fødselsforberedelse. Men jeg tænkte da ‘ja, ja, smertefrit bliver det jo ikke, men det bliver da forhåbentlig bedre’.

### Hvad tænkte du om fødslen inden kurset?

Jeg kan ikke sige, at jeg var bange for fødslen; jeg ville gerne selv gøre noget aktivt og ikke bare lægge det i hænderne på andre.

### Ændrede kurset dit syn på fødslen?

Det, der virkelig rykkede, var, da jeg i forbindelse med mine medicinstudier læste om smerte, og hvordan smerte opfattes og kan undertrykkes. Indtil da forventede jeg, at det ville blive smertefuldt at føde. Men den aften gik det op for mig, hvor utrolig meget psyken betyder: Er du bange for noget, og forventer du smerte, så bliver smerten så meget værre – og omvendt. Det overbeviste mig om, at jeg var nødt til at tro 100 procent på, at fødslen ville blive smertefri, for at den kunne blive det. Det var en kæmpe øjenåbner for mig.

### Hvilke redskaber fik du med dig?

Især den hurtige, overfladiske vejrtrækning, som vi trænede meget på kurset. Vi lærte også at byde veerne velkommen ved at finde vores eget mentale billede til at visualisere og komme igennem dem med. Før fødslen tænkte jeg, at jeg ville bruge billedet, at hver gang der kom en ve, skulle jeg op på en bakketop, hvor veen så toppede, og så skulle jeg ned igen – så veerne var en masse bakketoppe, jeg skulle over.

### Hvilke redskaber kunne du rent faktisk bruge, da du fødte?

Det var først, da vandet gik, at jeg kunne mærke noget, der lignede veer. Det gjorde lidt ondt, som en mild blærebetændelse, måske. Der begyndte jeg at bruge teknikken med at byde veerne velkommen og se et billede for mit indre blik. Det blev et andet end det, jeg havde indstuderet. Jeg forestillede mig, at jeg var på en lille båd, hvor der var bølger, og så kom veerne til at føles som en kraftig kilden eller intense stimuli. Da veerne begyndte at komme tæt efter hinanden, var det nat, så jeg

satte mig på en pilatesbold, som jeg havde fået anbefalet på kurset. Rundt omkring havde jeg tændt stearinlys, og så sad jeg der og rokkede lidt fra side til side. Kun under selve veerne sad jeg stille og spændte af i kæber, hænder og skuldre, som jeg havde lært. Den nat står for mig som rigtig, rigtig fin, og veerne gjorde på intet tidspunkt rigtig ondt eller blev uudholdelige. Da det blev meget intenst ud på morgenen, tog vi ind på fødegangen. På et tidspunkt varede veerne op til fem minutter med kun et minuts pause. Der fik jeg virkelig gavn af mine teknikker, og så messede jeg for mig selv: ‘Jeg kan godt, jeg kan godt, jeg kan godt!’. Pressefasen blev meget lang – og jeg tror, at havde jeg ikke haft mine teknikker, ville jeg have givet op. Nu føler jeg virkelig, at jeg havde en fantastisk fødsel, og jeg ved med mig selv, at det faktisk kan lade sig gøre at føde uden smerte.

## Det lærer du til Smertefri Fødsel: Anja Bay-Metoden

Kurset bygger på forskning, som dokumenterer, at smerte kan manipuleres, og målet er, at du oplever fødslen som hårdt arbejde i stedet for at blive forpint. Via fysiske og mentale fødeteknikker, som du øver dagligt, lærer du at tage styring under fødslen og kontrollere smerten. Du lærer såkaldt ‘laboro’-vejrtrækning, som er en overfladisk og tempofyldt vejrtrækning til åbningsfasen, som skal forhindre mellemgulvet i at presse på og forstyrre livmores arbejde. Metoden er udviklet af Anja Bay, som er cand.mag. i moderne kultur og kulturformidling, og som kører kurserne sammen med jordemor Camilla Darre.

Et grundkursus består af fem gange to undervisningstimer. Din partner er med én gang. Der maks. ti deltagere pr. hold. Pris: 2.295 kr.

Læs mere på [Smertefrifodsel.dk](http://Smertefrifodsel.dk)