

Anbefalte nettsider
fra jordmødrene:

helsedirektoratet.no
helsenorge.no
ammehjelpen.no
altformamma.no

10 ting du lurer på om fødselen

— men er redd for å spørre om

Vil det gjøre vondt? Vil jeg revne? Vil jeg bæsje på meg? Vi har spurt ekspertene om alt du synes det er pinlig å spørre om selv.

De ni månedene du går gravid, er fylt med unike opplevelser, tanker og følelser. For mange er det en vidunderlig tid, men for noen overskygger tanken på fødselen gleden ved å gå gravid.

— Noen gravide bruker unødvendig mye tid på å grue seg, sier jordmor Ragna Larsen fra jordmorkontoret MamaStork i Stavanger. Hun understreker at det er viktig at gravide, spesielt førstegangs fødende, snakker åpent om tanker som dukker opp. Det er den eneste måten å punktere og ufarliggjøre mytene om fødselen.

Hun får støtte av jordmor Cathrine Trulsvik fra Jordmorteamet i Akershus:

— Mange er usikre på hva de kan vente, og det er derfor viktig at de får kunnskap om det. Ingen av oss ville gått opp til en eksamen uten forberedelse, og en fødsel er noe av det tøffeste du vil være med på her i livet. Det er viktig at du stiller forberedt.

Tekst: **Guri M. Smenes** Foto: **Colourbox**

1 Vil fødselen gjøre veldig vondt?

— Fødselen vil kreve alt av deg, og mye mer enn du tror du vil klare. Men vi kvinner har superkrefter, og de dukker opp når du trenger dem som mest! Du vil sitte måpende igjen over hva du har fått til, lover jordmor Cathrine Trulsvik.

Hun får støtte av jordmor Ragna Larsen: — Fødselen er veldig hardt arbeid, med høy intensitet. På forhånd må vi bestemme oss for at vi skal reagere annerledes på dette enn når vi får vanlig vondt. Rier er nemlig egentlig fint, det er bare babyen som dytter på og vil ut. Når babyen er ute, er det hele over, sier hun.

Begge jordmødrene understreker at det er viktig at du forbereder deg mentalt på det som skal skje. Og at du har tenkt gjennom fødselen på forhånd. — Det er ingen som skal prestere noe på høyt nivå som ikke forbereder seg mentalt. Tenk som en toppidrettsutøver og forbered kroppen på det som skal skje. Tenk at med hver rie kommer du nærmere målet. Vi ser at en slik måte å tenke på har enormt god effekt.

2 Må jeg undersøkes innvendig under fødselen?

Ja, det må du regne med. — Vanligvis sjekkes du ved ankomst til sykehuset. Du sjekkes så etter to-tre timer hvis riene fungerer godt, og igjen når trykketran-gen kommer, sier Trulsvik. Ifølge jordmødrene foregår sjekken ved at de kjenner forsiktig med to fingre hvor dypt hodet står i bekkenet og hvor stor åpningen er. — Men det trenger absolutt ikke å være ubehagelig om det gjøres forsiktig og om du slapper godt av. Noen gruer seg veldig og strammer kroppen. Da kan det være litt ubehagelig, påpeker Larsen. Jordmødrenes beste tips for å unngå ubehag er å gjøre deg tung i kroppen, senke skuldrene og puste dypt.

3 Kommer jeg til å bæsje på meg?

Ufrivillig avføring er noe de aller fleste frykter, og svaret fra jordmor Trulsvik kommer kontant: — Ja, du vil bæsje på deg. Alle gjør det, og det er ingen stor greie.

Jordmor Larsen har derimot en annen erfaring: — De færreste opplever dette, men om det skjer, så gjør det ingenting. Vi er vant til å jobbe med den delen av kroppen, og for oss spiller det absolutt ingen rolle. Babyen tar den plassen den trenger, og da kan det komme ut litt ekstra, sier Larsen.

Hun understreker derimot at det aldri er snakk om mye avføring. — Mange kvinner blir løse i magen og springer på do, helt naturlig og spontant, før de føder. De fleste blir også spurt om de vil ha klyster før fødselen, sier hun. Larsen understreker også at du ikke trenger å bekymre deg for at partneren skal se det. — Om det skjer, så skjer det under selve utpressingen, og da er partneren trygt plassert oppe ved hodet ditt.

4 Vil jeg revne?

Serlig førstegangsgravide ser for seg at de bokstavelig talt revner fra front til bak under fødselen, men ifølge jordmødrene revner de færreste. Og en totalrevne fra front til bak forekommer særdeles sjelden. — De aller fleste, spesielt førstegangs fødende, får overfladiske bristinger som sys raskt og heles fort. Det går veldig bra, og i løpet av noen få dager er du helt fin igjen, sier Larsen. Om du er veldig engstelig for brister, kan du forebygge dem ved å:

- Holde vevet friskt nedentil. Før du for eksempel en soppinfeksjon, skal den behandles.
- Forberede mellomkjøttet ved jevnlig å massere det med olje de siste seks ukene før termin.
- Samarbeide tett med jordmoren gjennom hele fødselen, men spesielt idet babyen blir født, slik at hodet kommer forsiktig fram og vevet rundt får tøyed seg forsiktig.

5 Vil vannet gå som et plask som på film?

Hos de aller færreste starter fødselen med at vannet går, men om det skjer, så skjer det sjelden som på film.

— Vannet kan, i prinsippet, gå hvor som helst, men det er ingen grunn til å være redd for at det skal skje i køen på Ikea eller mens du kjører bil. Vannet går som regel hjemme eller når du har kommet inn til sykehuset etter at riene har holdt på en stund. Som oftest kommer det også i små mengder, forklarer Larsen.

6 Vil jeg miste kontrollen under fødselen og lage rare lyder?

Dette med manglende kontroll er det mange kvinner som gruer seg til, men ifølge jordmødrene er det fysisk umulig å ha kontroll under fødselen.

– Det er viktig at du jobber med å slippe kontrollen. Bestem deg på forhånd for å la kroppen styre det som skjer og å la det stå til, sier Trulsvik.

Hun understreker at fødselsopplevelsen henger nøye sammen med hvor trygg du føler deg. – Vet du hva som skal skje, er det lettere å gi slipp. Gå på fødselsforberedende kurs, les deg opp og forbered deg på det som kommer. Du kan ikke være passiv under din egen fødsel. Det er du som skal føde, og du må gjøre jobben. Kom forberedt, presiserer hun.

Både Trulsvik og Larsen påpeker at lyd er en naturlig del av fødselen, men det er ikke sånn at du automatisk vil lage rare lyder. – Ofte er det naturlig, og ikke minst lurt, å lage lyder. Disse såkalte urlydene kan være lindrende i seg selv. Ofte dukker de opp når trykket nedover mot rumpa kommer, og da kan de være gode å ha, sier Trulsvik.

Jordmor Larsen er enig: – Når vi hører lyder fra mor, tar det ikke lang tid før vi hører lyder fra babyen. Det overskygger alt, sier hun.

8 Vil mannen min miste all lyst på meg i fremtiden?

Dette er noe mange kvinner tenker på, men ifølge jordmødrene er det ikke noe å engste seg for. – Han vil nemlig være så stolt av deg at han holder på sprekke! Han vil tenke på deg på en måte for all fremtid. Det gjør ingenting om han ser babyens hode komme ut, for han vil være så stolt over den styrken og jobben du gjør. En fødsel vil ta forholdet til et nytt nivå, sier Trulsvik.



7 Hva om ikke smertestillende virker?

Under fødselen kan alle få smertelindring i form av vann, akupunktur, omslag, lystgass og epidural. Ifølge jordmødrene velger du selv hva slags smertelindring du ønsker, og det er viktig at du har tillit til at de ulike smertelindringene fungerer godt.

– Smertelindring virker, men det er viktig å huske på at det kun gir deg en liten pause i arbeidet. Det er også viktig å tenke på forhånd at fødselen ikke er farlig, og at det heller ikke er farlig å ha vondt. Dette er noe du kommer til å klare med eller uten smertelindring.

Det vil kreve konsentrasjon og hardt arbeid, men kroppen din er bygd for dette, sier Trulsvik.



9 Hva om jeg ikke knytter meg til barnet?

Tilknytningsprosessen starter allerede mens babyen ligger i magen. Men når barnet er ute, er det veldig forskjellig hvor tidlig man føler en tilknytning. – Morsfølelsen er ikke noe man kan styre eller bestemme seg for på forhånd. Ofte tar det faktisk litt tid før den kommer. Noen blir kjempelykkelige og griner, mens andre bruker uker eller måneder før de får den inderlige varme følelsen. Alt er like naturlig, sier Larsen.

Hun får støtte av Trulsvik: – Om du ikke kjenner en umiddelbar tilknytning, så ha babyen inntil deg. Så mye du kan. Ta deg tid til å bli kjent med det nye vidunderet. Du skal se at morsfølelsen kommer snikende, sier hun. Om du ikke kjenner noen tilknytning, ikke bli bekymret. Snakk med partneren din eller oppsøk profesjonell hjelp om du føler at du trenger det, råder jordmødrene.

10 Vil jeg ha vondt lenge etterpå?

De fleste vil, ifølge jordmødrene, kjenne seg litt ømme i underlivet de første dagene etter fødselen. – Vi er alle forskjellige, og det er veldig ulikt hvor lang tid det tar før man føler seg hundre prosent igjen. Det ene er ikke noe mer riktig enn det andre, sier Trulsvik.

Jordmødrene understreker at det er viktig at du tillater deg å bruke tiden etter fødselen til å hente deg inn igjen. – Følg ditt eget tempo og dine egne behov. Noen vil være litt mer ømme enn andre, og da er det bare å ta tiden til hjelp. Kroppen heler seg fort, sier Larsen.

Til den nybakte mor
Genial babyseng



Babysengen BABYBAY kan fastmonteres direkte til alle voksne senger og tilpasses i høyden. På den måten kan barnet lett legges over til mor uten å bli avkjølet eller våkne helt når man skal amme, eller må berolige barnet om natten.


KidsCompany

Les mere om sengen på
www.kidscompany.no