

# VÆRKTØJSKASSE

*Til fødslen*



En guide til brug af vigtige  
redskaber under fødslen

AF JORDEMODER  
RIKKE KARLSHJØJ

DIT JORDEMODERHUS

---

# Kære gravide og din partner

Her kommer en kort gennemgang af de mange redskaber og værktøjer som vi har gennemgået til fødselsforberedelse i Dit Jordemoderhus. Med de følgende beskrivelser kan I øve jer derhjemme, og på dén måde lære hinanden og de forskellige værktøjer bedre at kende, således at I, i fællesskab, er klar til den kommende fødselsdag.

God arbejdslyst !



## Howdan ?

Vi anbefaler, at man øver disse redskaber så ofte som man kan og har overskud til. Sørg gerne for at øve vejtrækning og afspænding dagligt (måske lige inden sengetid), og lav de resterende øvelser sammen med din partner når I har lyst og mulighed.

Når vi øver værktøjer og teknikker, som dem I har lært (og bliver præsenteret for i dette materiale), så vænner vi kroppen til både selve *øvelsen*, men også den *effekt* det har på kroppen. Vi kan altså gøre det nemmere for kroppen at trække vejret, at spænde af og at producere en masse god oxytocin – når vi øver og gentager teknikkerne. Herudover bliver den gravide og hendes partner klogere på præcis hvad der føles rart og rigtigt, sådan at teknikkerne kan tilpasses og justeres op til fødslen.

Det må gerne være sjovt og hyggeligt, så spring hellere en dag over hvis I er trætte og uoplagte.

# VEJRTRÆKNING:

Lange, dybe vejrtrækninger – ind gennem næsen og ud gennem munden. Fokus på lange indåndinger og lange udåndinger, som kombineres med afspænding. (For nogen giver det bedst mening at trække vejret både ind og ud gennem næsen – i så tilfælde gør du selvfølgelig det) Det skal føles rigtigt – og det skal (vigtigst) føles således at du kan spænde af, og give slip på kroppens spændinger imens.



1. Sæt eller læg dig godt tilrette
2. Mærk hele kroppen, fornem din vejrtrækning og fokuser på afspænding i hele kroppen (se mere under afspænding)
3. Træk vejret langsomt ind gennem næsen og hold vejret 1-2 sekunder ..
4. Pust langsomt ud gennem munden mens du koncentrerer dig om at spænde af i hele kroppen og gøre dig tung (For nogle hjælper det at tænke, at spændingerne 'pustes ud' med udåndingen)
5. Gentag indåndinger og udåndinger bevidst og roligt gennem 5-15 min, gerne 1-2 gange dagligt

Øv din vejrtrækning derhjemme hver dag – også selvom det kan føles mærkeligt og fjollet. Gør det gerne et par gange om dagen, hvis du har tid og overskud. Sæt dig, luk øjnene og træk vejret dybt som beskrevet, således at du gør kroppen bevidst om din vejrtrækning – og husk afspændingen. Denne vejrtrækning er IKKE kompliceret, og kan sagtens bruges selvom man ikke har øvet sig meget – men kroppen husker generelt bedst dét, som den har øvet sig på. Som bonus giver gode dybe vejrtrækninger og afspænding en masse oxytocin!

---

# AFSPÆNDING:

Afspænding er vigtig under fødslen, så husk også at øve det derhjemme. Øv det sammen med din vejtrækning, så kroppen lærer, at disse to ting hænger sammen.

Afspænding hjælper dig med at holde krop, sind og nervesystem i ro og er et fantastisk redskab under fødslen. I det følgende kommer 3 afspændingsøvelser, som du kan lave derhjemme for at blive tryk og fortrolig med afspænding. To af øvelserne kan du gøre flere, mens den sidste øvelse kræver hjælp fra din partner eller fødselshjælper.



## ØVELSE 1

1. Sæt eller læg dig godt tilrette
2. Mærk hele kroppen, og fornem din vejtrækning gennem et par minutter. Uden at gøre noget, bare ret opmærksomheden mod vejtrækningen.
3. Begynd at mærke, hvordan du på hver af dine udåndinger giver slip på alle spændinger i kroppen og bliver tungere.
4. På hver udånding, kan du fokusere du på, at give slip og spænde af i ét afgrænset område:
  - pande, kæber, skuldre, arme, håndled, lænd, baller, ben og fødder.
5. Mærk til sidst hvordan dine fødder er solidt plantet i jorden, og hvordan du kan *grounde* hele kroppen ned gennem dine fødder (hvis du sidder eller står). Hvis du ligger, kan du mærke, hvordan underlaget støtter og bærer *hele* din krop.

# AFSPÆNDING:

Følgende er en afspændingsøvelse du kan lave, for at tydeliggøre følelsen af at afspænde dine muskler. Det handler om *kontrasten* mellem at spænde *op* og spænde *af* i dine muskler, og kan hjælpe dig, hvis du synes det kan være svært, at afspænde dine muskler bevidst.

## ØVELSE 2

1. Sæt eller læg dig godt tilrette.
2. Mærk hele kroppen, og fornem din vejtrækning gennem et par minutter. Uden at gøre noget, bare ret opmærksomheden mod vejtrækningen
3. Start med spænde alt hvad du kan i dine kæber (bid evt tænderne sammen). Hold spændingen i 10-15 sekunder.
4. Giv helt slip på spændingen i dine kæber, og mærk hvordan du tydeligt kan mærke forskel på spændt og afspændte muskler omkring kæben.
5. Gentag øvelsen ved at spænde op og spænde af i følgende områder:
  - skuldre, hænder, mave, baller, lår, underben og fødder.



Afspændingsøvelser har en beroligende effekt på dit nervesystem. Derfor kan det være utrolig rart, at lave denne øvelse inden sengetid, så du hjælper kroppen og sindet til ro. Du kan også bruge både vejtrækning og afspænding i hverdagen, hvis du har brug for, at kunne berolige dig selv eller mindske stress, bekymringer og tanker.

# AFSPÆNDING:

Denne øvelse kræver hjælp fra din partner eller en fødselshjælper. Øvelsen handler om, fysisk at guide kroppen til afspænding gennem faste tryk. Denne øvelse er for mange rigtig god under fødslen, fordi det giver et dejlig samspil mellem den fødende og hendes partner/fødselshjælper, samt gør det nemmere for den fødende, at give slip på de spændinger som kan opstå i kroppen under fødslen.

## ØVELSE 3

1. Sæt eller læg dig godt tilrette
2. Mærk hele kroppen, og fornem din vejrtrækning. Begynd så på den dybe, rolige vejrtrækning som beskrevet i tidligere afsnit (langsomt ind gennem næsen - pause - langsomt ud gennem munden)
3. Lad din partner give dig et fast tryk på dine skuldre på en udånding, mens du mærker hvordan du kan give helt slip på eventuelle spændinger i dette område .
4. På næste indånding glider din partner sine hænder til dine overarme (uden at slippe kontakten)
5. Og på din udånding giver din partner dig et fast tryk på overarmene, mens du slipper alle spændinger i dette område.
6. Fortsæt med at lade hænderne glide videre til næste område på en indånding, og lav et godt fast tryk på en udånding. Du kan få inspiration i følgende rækkefølge og områder på kroppen, men det er vigtigt, at I finder jeres egne områder og rytme:
  - Skuldre, overarme, hofter, lænd, lår, underben og *fødder* (slut altid gerne af med fødderne, for at opnå en følelse af grounding og jordforbindelse)



# VISUALISERING

Nogle kvinder har rigtig stor gavn og effekt af visualisering under fødslen – andre har ikke. Prøv det af, og mærk efter om det virker naturligt og giver mening for dig.

Find et billede, eller en situation – enten i fortiden eller i fremtiden – som kan motivere dig under fødslen. Billedet skal ikke være i fysisk form, men blot et billede du kan tænke dig til, og finde frem for dit indre blik. Det skal være et billede som motiverer dig og giver dig styrke og kræfter. Det kan være .. "et billede af dig og et nært familiemedlem" ... " et billede af din partner med jeres kommende barn liggende på brystkassen " .. " et billede eller en fornemmelse af dit eget første møde med jeres nyfødte " .. Et målbillede kan være alt – det vigtigste er, at det er et billede eller en situation som kan give den fødende ekstra kraft og energi til fødslen, og minde hende om den fantastiske rejse I er på vej ind i, som forældre.

Et målbillede kan, ligesom vejrtrækning og afspænding, også med fordel øves. Find dit indre målbillede frem en gang imellem og brug 5 minutter på at visualisere situationen grundigt, således at 'billedet' kommer til at stå helt skarpt for dig, når du lukker øjnene. Det vil gøre det nemmere, at finde det frem, når du måske får brug for det under fødslen.

Under fødslen kan målbilledet bruges af den gravide selv, hvis hun får brug for motivation eller ekstra energi under fødslen. Partneren kan med fordel indvies i et eller flere målbilleder, således at han/hun kan støtte den fødende i eventuelt pressede situationer under fødslen. En partner kan fx hjælpe ved at fermhæve målbilledet i situationer hvor den gravide har brug for motivation: "Tænk på dit målbillede, tænk på 'dit indre billede af mødet med vores lille datter/søn'. Du kan godt, jeg tror på dig og jeg støtter dig".

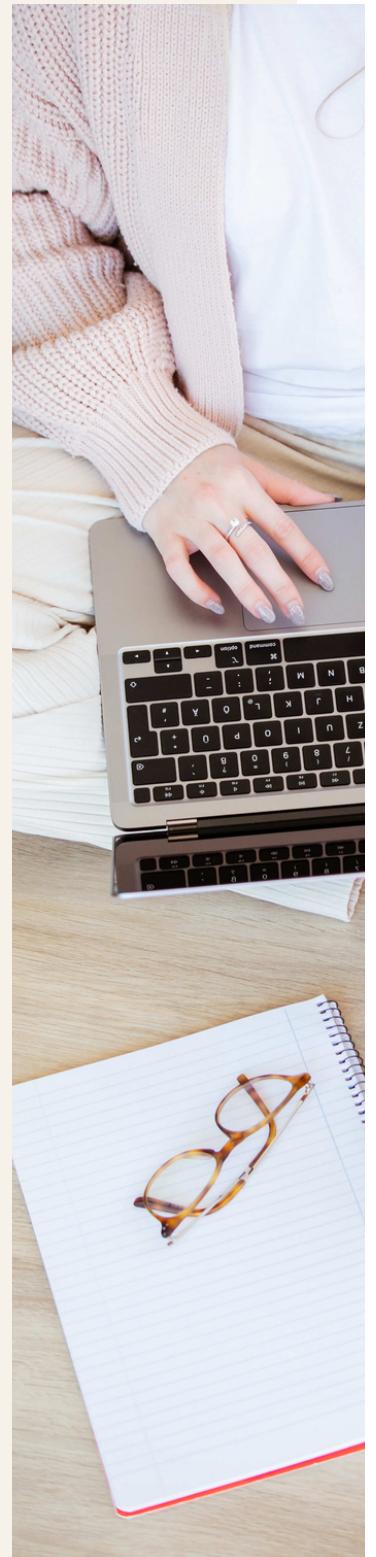
Find dit eget målbillede, øv dig i at visualisere det og mærk efter om det kan give dig en følelse af ekstra energi og motivation. Hvis visualisering ikke virker for dig, så brug nogle af alle de andre redskaber i værktøjskassen. Jeg vil opfordre dig til, uanset hvad, at finde dig et personligt målbillede som du kan dele med din partner og I evt. kan bruge fødslen.

---

## VISUALISERINGSØVELSE

Når du har fundet dit målbillede, kan du begynde at øve dig i, at stille *helt* skarpt på det.

1. Sæt eller læg dig behageligt.
2. Slap godt af i kroppen og træk vejret roligt og ubesværet.
3. Tænk på dit målbillede.
4. Hold fast i dit målbillede og prøv at læg mærke til alle detaljer på billedet / i situationen. Læg mærke til farverne, formerne, ansigtsudtrykkene og mærk stemningen.
5. Mærk følelserne forbundet med situationen. Mærk glæden, roen, varmen i kroppen og eventuelt smilet på dine læber, når du forestiller dig dit målbillede og situationen som hører til.
6. Bliv ved dit målbillede i 3-5 minutter, og åbn herefter dine øjne og vend tilbage til nuet.



"Jeg var virkelig skeptisk overfor visualiseringsdelen af vores fødselsforberedelse. Det faldt mig ikke naturligt, og jeg synes det var lidt fjollet. Gudskelov øvede jeg det lidt og tog et (måske lidt sløret) målbillede med til fødslen. Det var det bedste! At kunne se frem til, at holde en lille babyhånd i min fik mig til at føle mig SÅ stærk"

– Amalie, tidligere deltager på fødselsforberedelseshold

## MASSAGE

Mange fødende har stor gavn og lindring af massage og faste tryk i området omkring lænd, korsben og hofter. Området I med fordel kan øve jer i at massere dækker en firkant fra hoftekam til hoftekam og ned til øverste del af begge baller.

Massage kan gives på mange måder, og føles meget forskelligt fra person til person – derfor er det vigtigt, at I øver jer og finder ud af, hvad der virker og føles godt for *jer*.

Vær opmærksom på, at blid berøring oftest ikke føles rart, når man har veer. Når man skal give massage til en fødende kvinde, skal man derfor tage godt fat, og give et solidt tryk. Det er selvfølgelig op til den fødende selv at guide, da alle kvinder og fødende er forskellige.

- Massagen kan gives med *fingerspidserne* (primært tommelfingeren), som trykker forskellige steder i området som strækker sig fra øverste del af ballerne til øverste del af lænden. Massagen kan laves med faste, rytmiske tryk eller cirkulære bevægelser med tommelfingeren.



# MASSAGE

- Massagen kan gives med *flad hånd* (primært håndroden, altså det faste område i 'bunden' af hånden), som trykker forskellige steder i området som strækker sig fra øverste del af ballerne til øverste del af lænden. Massagen kan også her laves med faste, rytmiske tryk eller med cirkulære bevægelser med håndroden.
- Der kan også gives faste, lange tryk på forskellige områder omkring lænd og bækken. Her er det vigtigt at trykket holdes fast, solidt og længe. Trykkene kan placeres:
  - Direkte på lænden (svarende til hvor den gravide ønsker)
  - På hoftekammen (Et fast tryk fra siderne og ind mod center, sv.t. den gravides hoftekam)
  - Under hoftekammen (Et fast tryk fra siderne og ind mod center, sv.t. under hoftekammen - stedet lokaliseres typisk der hvor kvinder er bredest på hoften)



I kan med fordel øve de forskellige massageformer derhjemme - både fordi det er rart og godt for den gravide - men særligt også fordi, at I i fællesskab bliver klogere på, hvad der føles rart og hvad der virker godt for jer. Den gravide bliver bevidst om, hvad og hvor det føles rart, og hendes partner bliver klædt bedre på til, at kunne hjælpe hende, når han ved, hvad der føles godt.

Brug massagen under fødslen, både tidligt og senere i fødselens forløb, og find ud af, om det giver noget ro og aflastning under veerne - sådan opleves det i hvert fald for rigtig mange fødende og partnere.

# Tidtagning og guidning

På et tidspunkt under fødslen bliver det aktuelt at tage tid på veerne. Her taler man om varigheden og om intervallet af veerne – altså hvor længe veerne varer (varighed), og hvor lang tid der er imellem dem (intervallet tælles fra én ve starter, til den næste ve starter). Disse informationer bruger jordemødrene til at vurdere hvor i fødselsforløbet samt hvor langt i fødselens faser man befinder sig.



## Om timing af veer

Det giver mening at begynde at tage tid på seerne, når de begynder at være regelmæssige i både varighed, interval og styrke.

**Varighed:** Fra en ve starter og til den slutter.

**Interval:** Fra én ve starter, til næste ve starter

**Styrke:** Veens intensitet og kraft

At tage tid på veerne kan også bruges til, at hjælpe og guide en fødende gennem veerne, således at hun hele tiden ved, hvor hun er, og hvad hun kan forvente. Når en partner har taget tid på veerne gennem en periode, vil man kunne se et mønster, og hermed vide hvor lange veerne er, samt hvor lang tid der er imellem dem. Med den viden kan man forberede den gravide på hvornår den næste ve kommer, og man kan guide hende i hvornår veen rammer sit toppunkt (typisk ca midtvejs), og herefter stille aftager igen. Veer er lidt som bakker – de stiger, topper og falder igen.

# Tidtagning og guidning

Nogle kvinder vil måske opleve det irriterende at blive talt til og guidet under veerne, mens andre kvinder vil opleve det trygt og håndgribeligt. Når man som fødende bliver guidet, vil man vide hvornår næste ve kommer, og man vil kunne komme i gang med sin vejtrækning i god tid, således at man er godt forberedt på hver eneste ve. Herudover kan det være rart at blive guidet i, hvornår veen er halvvejs (på toppen af bakken), fordi herfra vil spændingen i livmoderen som oftest være aftagende, og veen er på vej væk – en pause er på vej.

Tidtagning og guidning gennem veerne kan gøres på forskellige måder, så her kommer et par forskellige muligheder og formuleringer:

## **Før en ve:**

- "Om 10 sekunder starter næste ve, så du kan roligt starte med din vejtrækning nu.."
- "Om lidt starter næste ve ... "

## **Halvejs gennem en ve:**

- "Nu er der gået 30 sekunder, og veen topper nu – herefter giver den langsomt slip og der kommer en pause .."
- "Nu topper veen .. herfra aftager den"
- 

## **Efter en ve:**

- "Nu er veen slut, husk at give slip og hvil dig i pausen"
- "Nu har du pause .. spænd af .. "

Du kan også tælle hele vejen igennem ven, så hun ved præcist hvor hun er:

- " 10 .. 20 .. 30 .. 40 .. 50 .. 60 .. "

Eller en kombination:

- " Nu kommer der en ve .. Nu er der er gået 15 sekunder .... 30 sekunder, nu topper den .. 45 sekunder, nu er der snart pause .. "

# Kære gravide og din partner

Nu har i en fuld værktøjskasse til fødslen.

Herfra er det jeres opgave, at lære alle 'værktøjerne' i kassen at kende og blive fortrolige med dem, så I kan tage dem i brug under fødslen.

Husk, at øve jer så meget I har lyst til og mulighed for. Øvelse gør jer mere sikre og trygge i at anvende jeres værktøjer under fødslen, ligesom effekten kan forstærkes fordi kroppen kan genkende øvelserne (det giver tryghed i sig selv).

Jeg ønsker jer alt det bedste. og jeg er sikker på, at I vil få gavn af alle jeres værktøjer under fødslen. Husk blot, at gøre dem til jeres helt egne.

De kærligste hilsner og alt mulig held og lykke

Rikke Karlshøj

Dit Jordemoderhus



*Held og lykke!*

Dette er jeres materiale, og vi beder venligt om, at I ikke deler det med andre.



[rikke@ditjordemoderhus.dk](mailto:rikke@ditjordemoderhus.dk)

[www.ditjordemoderhus.dk](http://www.ditjordemoderhus.dk)