



KLÆDT PÅ TIL AT FØDE



Nyt tilbud til vordende forældre skaber tryghed om fødslen og den nye rolle som forældre.

Luften er tyk af glæde og forventning. Af spænding og en anelse nervøsitet. Syv vordende forældrepar er samlet til fødsels- og familieforbere-
delse i jordemodercentret i Viborg.

Dagens lektion handler om selve fødslen. Jordemoder Jette Hæstrup tegner en firesporet motorvej på tavlen. Motorvejen symboliserer en fødsel, forklarer hun.

– Man kører ind i den ene ende af motorvejen og ud i den anden ende. Hurtigt og ubesværet, siger hun, inden hun bekendtgør dagens dårlige nyhed:

– Desværre er der nok ikke nogen af jer, der kommer ud at køre på motorvejen. Den er nemlig forbeholdt dem, der har født en, to eller måske tre gange før, siger hun og begynder at tegne en mindre og langt mere snørklet vej, der bugter sig uden om motorvejen.

– Her er en landevej, som symboliserer jeres fødsel. I kan se, at den kører under motorvejen, op ad et bjerg og ned igen. Nogle af jer kommer måske forbi en sø, og nogle kører ud i søen, hvor de får en for-

nemmelse af, at de ikke kan bunde. Jeg ved det ikke, for alle fødsler er forskellige. Men jeg ved, at I kommer ind på vejen i den ene ende og ud i den anden. Og så har I jo heldigvis en guide, nemlig jordemoderen med, på hele turen, lover Jette Hæstrup.

De syv kommende forældrepar kigger rundt på hinanden. Nogle med mere usikkerhed i blikket end andre. Nyheden om, at »motorvejen« højest sandsynligt er lukket den dag, de skal føde, skal lige synke ind.

Aha-oplevelser

Siden 1. oktober 2012 har alle gravide i Region Midtjylland fået tilbud om et gratis fødsels- og familieforbere-
dende kursus.

Kurset hedder »En familie fødes« og foregår 17 steder i Region Midtjylland.

Kursusmaterialet er splinternyt og udviklet i samarbejde mellem regionens jordemødre og repræsentanter fra den kommunale sundhedspleje. Og glem alt om tidligere tiders gispe-
øvelser. De er luget ud og erstattet af knaldhårde fakta kombineret med en

række oplæg, der gerne skulle mane til eftertanke og diskussion både på kurset og derhjemme.

For 32-årige Tine Rosenkrands og 34-årige Søren Knudsen, der venter deres første barn i december 2012, har kurset budt på flere aha-oplevelser og tips, som de håber at kunne gøre brug af på deres endnu ufødte datters allerførste fødselsdag.

INFO

En familie fødes

Region Midtjylland tilbyder gratis fødsels- og familiekurser til alle gravide og deres partner eller fødselshjælper.

Kurset består af fire moduler af to timers varighed.

- ▶ Barn og forældre på vej
- ▶ Fødslen
- ▶ Det nyfødte barn
- ▶ At blive en familie

www.familie.rm.dk



Hvor foregår det?



– Vi har for eksempel lavet en øvelse, hvor vi har lært at håndtere smerte ved at fokusere på noget andet, eller ved at man bevæger sig. Det håber jeg, at jeg vil huske og bruge under fødslen, siger Tine Rosenkrands.

Søren Knudsen skal – selvfølgelig – med til fødslen, men han erkender, at lige netop den del af familieførelsen nok mest ligger på Tines skuldre.

– Jeg kan støtte og være der, men dybest set er jeg jo fuldstændig magtesløs, når det først går i gang. Til gengæld anede jeg ikke, at man virkelig kan splitte et barn ad i løbet af det første halve år, hvis man ikke sørger for at se sit barn i øjnene. Jordemoderen har godt nok sagt, at det er noget, man gør helt instinktivt, men jeg vil nu være meget opmærksom på det alligevel, siger han.

Snak sammen

Jordemoder Jette Hæstrup er nået frem til beskrivelsen af de første, spæde veer.

– Skal man ringe kæresten hjem fra arbejde, så snart man mærker dem, spørger hun.

De vordende forældre kigger tvivlende rundt på hinanden.

– Jamen, jeg ved det da heller ikke, siger Jette Hæstrup så.

– Men det kunne godt være, at I lige skulle få snakket om det på vej hjem herfra i dag. For det kan jo godt være, at jeres mand eller kæreste bliver irriteret de første tre gange, I ringer, og det er »falsk alarm«. Men måske ville føle sig rigtig snydt, hvis I IKKE ringer, når det så endelig går løs.

Den del af fødselsdagen har Tine og Søren talt om. Og da de begge er selvstændige, så forudser de ikke de store problemer med begge at være til stede under fødslen.

– Vi er maks en time fra hinanden, og jeg regner ikke med at føde på en time, så det går nok. Men det er rart at vide, hvilke tegn man skal være opmærksom på, og hvornår man skal reagere, siger Tine Rosenkrands.

Klogere og klar

Jette Hæstrup fortsætter med at gennemgå fødselsforløbet, om hvilket man egentlig kun kan sige, at det er forskelligt fra kvinde til kvinde.

– Uanset hvad I gør, så er det her ikke noget, I kan planlægge jer ud af. Og jeg kan heller ikke sige, hvordan jeres fødsel bliver. Men jeg ved, at

den bliver, og at I skal igennem den. Og hvis der er noget, kvinder kan, så er det at føde børn. Men undervejs i forløbet kan de godt miste troen på, at de kan. Det er her, I skal hjælpe, siger hun og kigger sigende rundt på fædrene.

Tine Rosenkrands kan ånde lettet op, for Søren Knudsen er både blevet klogere og klar:

– Tine har godt nok forsøgt at tvinge mig til at læse en masse bøger om fødsler, men det er ikke blevet til så meget. Derfor er det fint, at jeg har fået det hele fortalt på kurset, siger han.

Herfra skal der lyde et kæmpe held og lykke – og til lykke til de kommende forældre. ◉

Du kan se en video med en af øvelserne fra kurset »En Familie Fødes« på magasinetns hjemmeside www.magasinetmidt.rm.dk

