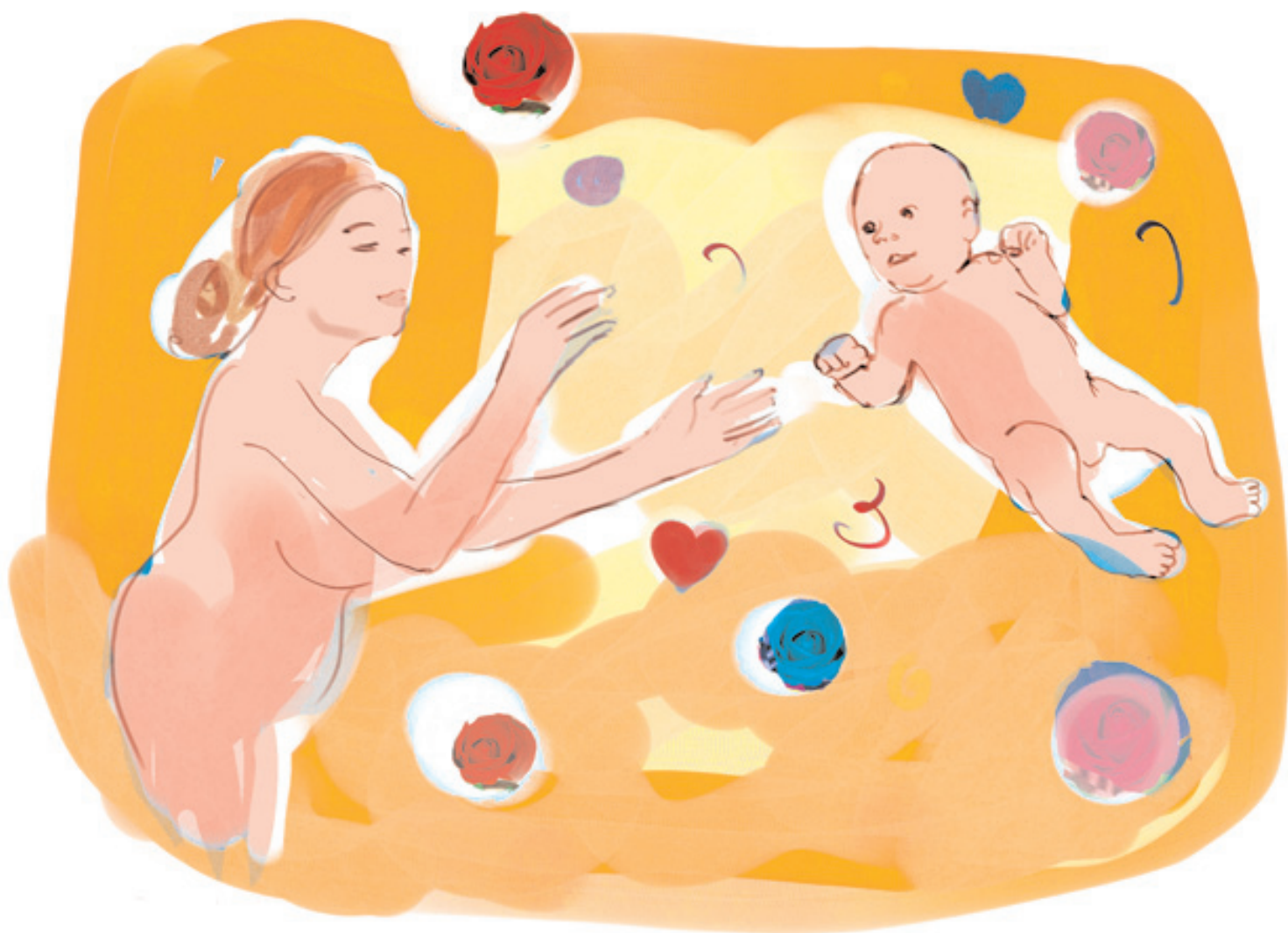


Signekursen

Träna avslappning



Grattis! Du väntar barn – du ska bli mamma!

Du behöver inte lära dig att föda – din kropp är skapad för det. Däremot kan du lära dig andnings- och avslappningsövningar.

Signekursen har vi gjort för att du ska kunna träna andning och avslappning inför förlossningen. Vi vet av erfarenhet att övningarna kan vara till hjälp och kan stärka dina förutsättningar att hantera smärtan. Kursen är utformad så att du och din partner/anhörig själva ska kunna träna tillsammans. Övningarna är ett komplement till den föräldrautbildning som mödrahälsovården erbjuder.

På många platser anordnas olika förlossningsförberedande kurser för gravida. Utbudet kan variera; gymnastik, yoga och meditation – gör det som passar dig! Fråga din barnmorska om det finns några

kurser i andning och avslappning inför födandet. En kurs med flera deltagare och en ledare och instruktör ger dig möjligheter att fråga samt få tips av andra som kanske tidigare fött barn!

Signekursens instruktioner kan ni ha i handen när ni övar. Vår förhoppning är att övningarna ska vara till god hjälp när du ska föda ditt barn!

Kursen är uppkallad efter barnmorskan Signe Jansson som på 1970-talet introducerade andnings- och avslappningsövningar inför och under förlossningen. Genom sin kamp för en förlossningsvård som tar tillvara kvinnans egen kraft och förmåga att föda, förändrade hon vårt sätt att se och arbeta.

Stockholm 2004

Signekursen finns som pdf-fil på Svenska Barnmorskeförbundet.

Hemsida: www.barnmorskeforbundet.se

E-post: kansli@barnmorskeforbundet.se

Vi som tagit fram Signekursen är

Sabine Blix-Lindström, barnmorska

Janette Brandt, förlossningspedagog

Kajsa Westlund, barnmorska

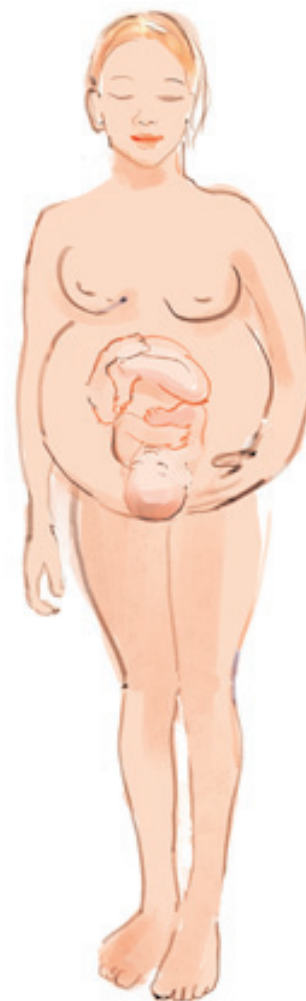
Anna Wilsby, profylaxinstruktör

Grafisk form: Marina Wiking

Illustrationer: ToveSiri Antonsson

Signekursen är producerad av Svenska Barnmorskeförbundet©.

Materialet får kopieras och spridas om källan uppges.



Fantisera och träna tillsammans

Du som väntar barn tänker antagligen ofta och mycket på att du ska föda. Det är lätt att bli fixerad vid datumet för beräknad förlossning och göra den tidpunkten till själva målet. Som en betingad reflex brukar vi sakta in när vi närmar oss ett mål. Löpare placerar därför sitt mentala mål bortom mållinjen för att hålla fart hela sträckan. På samma sätt kan du få hjälp att behålla fokus, utan att tappa kraft och tempo, genom att förlägga din målbild bortom själva födandet.

Skapa en målbild

Fantisera ihop en målbild som ligger efter förlossningen: föreställ dig hur barnet ligger på din mage, hur du lägger det till bröstet, hur det känns när familjen kommer och när ni fikar tillsammans. Tänk och dröm så konkret som möjligt. Ge drömmarna färg, form, doft, ljud och föreställ dig känslan av beröring.

Väv in målbilden i din vardag. Tänk på den så ofta som möjligt och påminn dig om den genom att till exempel lägga in ord eller bilder på datorns skärmläckare. Sätt en lapp på kylskåpet med några viktiga minnesord eller en bild av din dröm. Även om det inte blir precis så som du fantiserat, så kommer du att ha god hjälp av målbilden. Drömmar hjälper oss att lyfta! Med visualisering, avslappning och andning kan du distrahera smärtan och bli mer aktivt medverkande.

”Man är ju inte bättre än vad huvudet fattar. Att kroppen kan spela ingen roll om inte huvudet inser det.” (Christian Olsson, trestegshoppare, intervju i tidningen Cupe 5 maj 2003.)

Din partner behöver också ha en målbild. Den behöver inte nödvändigtvis vara densamma som din. Det viktiga är att ni känner till varandras målbilder. Att din partner kan påminna dig om din målbild under födandet hjälper dig att lyfta blicken och ger dig ny energi.

Drömmar och mardrömmar

I födandet är du naken som aldrig annars. Du är omväxlande stor och stark, liten och sårbar. Tidigare upplevelser, rädslor och känslor dyker ofta upp under förlossningen. Oro som du känt under graviditeten, men som du kanske försökt att undvika, kan förstärka smärtupplevelsen. Genom att sätta ord på dina drömmar och mardrömmar kan du hjälpa dig själv. Om din partner känner till vad som kan oroa dig blir det lättare att stödja dig om du blir ledsen eller får väldigt ont.



Visualisering

Rär värkarna blir väldigt starka och gör mycket ont behöver vi något att hålla oss i och till. Partner och barnmorska kan ge massage, stödja andning och uppmuntra. Med hjälp av visualisering och andning kan du distrahera smärtan.

Några exempel på visualisering



När värken börjar tar du ett djupt andetag. Föreställ dig att du dyker in i dig själv, till ditt barn. Ta ditt barn i handen och tänk dig att ni sjunker tillsammans. Andas lugnt och fint, följ värken med din andning genom att andas snabbt när den är som starkast. Sakta ner andningen när värken avtar.

Föreställ dig att du syresätter och andas in i det som gör ont. Genom att koncentrera dig och gå in i dig själv och känna hur värken utvecklas blir det lättare att klara av den.

Tänk dig värkarna som knutar på ett rep. Ta en värk i taget och jobba dig fram till ditt barn.



När du krystar, föreställ dig hur ditt barn glider nedåt samtidigt som du slappnar av i ben och stjärt. Tänk dig hur barnet pressas bakåt och neråt när värken tar i. Föreställ dig hur livmodern drar ihop sig uppåt så att den nedre delen sakta öppnas för huvudet när barnet sjunker djupare ner.

Visualisering, forts.

Bli backhoppare! När värken börjar – ställ dig i spåret och åk fortare och fortare tills du lämnar backen och flyger över värkens topp. Håll balansen när du svävar utan något under fötterna. Glid ner och landa mjukt och tryggt.



Barnafödande är en normal fysiologisk process som din kropp är skapt för. När livmodern öppnar sig kan du spara energi genom att slappna av och låta kroppen samarbeta med barnet. När modernmunnen är fullvidgad börjar utdrivningskedet och du kan hjälpa till genom att trycka på.

Mellan krystningarna behöver du slappna av och andas lugnt. Andnings- och avslappningsövningarna är till hjälp under hela födsloarbetet!



Avslappning



För det du brukar göra för att slappna av – ta ett bad, lägg dig på soffan eller sängen, vila i fåtöljen, sätt på musik och skapa en lugn, avspänd inre och yttre miljö. Låt kroppen vila mot underlaget, känn hur det känns när du låter kroppen vila.

Andas ut och känn hur du slappnar av. Känn de rytmiska böljande andningsrörelserna när du vilar. Tänk att du vid varje utandning breder ut dig – som en riktigt mogen camembert eller som ett paket glass som smälter. Andas in långsamt, utan ansträngning. Tänk dig att du luktar på något som doftar mycket gott och andas in aromen långsamt.

Känn efter om du har några spänningar kvar i de områden som är särskilt utsatta: Låt underkäken hänga löst från sitt fäste, låt axlarna hänga som en klädhängare som inga kläder kan hänga kvar på.

Låt armarna vila mot underlaget, tunga, slappa och varma. Håll händerna stilla med lätt böjda fingrar. Låt ryggen vila mot underlaget och ge plats för magen. Tänk dig att skinkorna och låren breder ut sig och att bäckenbotten hänger som en hängmatta. Känn hur fötterna vilar tungt.

Känn känslorna i kroppen och njut av välbefinnandet. Kom ihåg att du kan ta in denna känsla när du vill. Tillämpa övningarna i din vardag; till exempel när du åker bil, buss eller tåg. Träna när du står i kö – ett bra tillfälle att hantera känslor av frustration och otålighet!

Avslappning och spänning

R är du under graviditeten känner av en sammandragning är det bra att utnyttja tillfället att träna på att slappna av mage, bäckenbotten, underkäke och skinkor. För att kunna träna även utan att ha sammandragningar kan du använda denna metod, där du låter vissa kroppsdelar vara i spänning samtidigt som andra slappnar av.

1. Ligg i vilstolsställning eller sitt, eventuellt med stöd under huvud och knän. Känn efter att det känns bra innan du börjar.



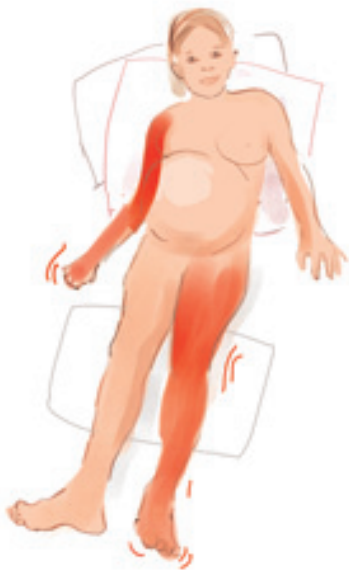
2. Spänn armar och händer – lagom mycket, så att du fortfarande kan träna.

När armar och händer är spända – fokusera på att behålla den spänningen samtidigt som du slappnar av i resten av kroppen. Allt annat ska vara vilande, varmt, slapt, tungt och avspänt.



3. Släpp spänningen i händer och armar. Känn hur du vilar inför nästa övning.

Avslappning och spänning, forts.



Öka nu svårighetsgraden genom att omväxlande spänna armar och ben: prova att kombinera höger arm och höger ben, vänster arm och höger ben, höger arm och vänster ben.



...vänster arm och höger ben, höger arm och vänster ben...



Låt din partner känna hur dina armar och ben känns avslappnade. Det kan ge dig en bekräftelse på att du gjort rätt.

Avslappning och spänning, forts.

Känns det bra – prova även dessa lite svårare övningar.



Tryck låren mot varandra, knip ihop bäckenbotten.



Håll kvar spänningen i bäckenbotten och slappna av i låren.



Släpp spänningen i bäckenbotten och vila.



Knip ihop skinkorna, spänn bäckenbotten.



Håll kvar spänningen i skinkorna, slappna av i bäckenbotten.



Slappna av i skinkorna och vila.

Avslappning mot beröring

Beröring kan göra det lättare för dig att slappna av – kanske lättare än om någon ber dig med ord.

I följande övningar ska din partners beröring ske med inlevelse. Händerna ska vara lugna och trygga, beröringen fast och säker.

Vila i liggande eller sittande ställning. Slappna av. Låt utandningen förstärka känslan av att ge efter. Känn hur du vilar tungt mot underlaget.



Spänn en arm.

Din partner håller sina händer om överarm och axel – du svarar med avslappning. Din partner följer med sina händer armen och dess form, ut mot handen och fingertopparna – som om man stryker bort spänningen.



Spänn pannan.

Din partner vilar handen mot din panna – när du slappnar av stryker din partner upp mot hjässan och lyfter mjukt bort handen.



Spänn ögonen.

Din partner trycker pekfinger och långfinger mot dina tinningar. Slappna av och låt din partner sakta, sakta lätta på trycket för att till sist ta bort händerna.

Avslappning mot beröring, forts.



Bit ihop käkarna.

Din partner trycker händerna lätt på dina käkar, lyfter långsamt händerna när du slappnar av och avslutar med smekning mot kinderna.



Lyft upp axlarna mot öronen.

Din partner lägger sina händer på dina axlar. När du slappnar av stryker din partner med sina händer ut över axlar, överarmar och händer.



Spänn ett ben.

Din partner lägger händerna runt dina lår. Du slappnar av och partnern för händerna utefter benet, över fotryggen och avslutar med lätt tryck över tårna.



Pressa ihop benen.

Din partner lägger händerna på utsidorna av dina lår och trycker låren mot varandra. Du svarar med avslappning och din partner lättar långsamt på trycket. Du låter benen sakta falla isär när trycket minskar.

Andning

Hitta din naturliga andning under födan-
det. Med andningen kan du stödja av-
slappningen. Andningsövningarna som
beskrivs här kallar vi spiralandning.

Spiralandning kan hjälpa dig att hantera födslo-
värkarna så att du inte håller andan och därmed
spänner dig, eller andas för snabbt och blir yr.
När du föder anpassar du andningen efter vär-
karna.

Spiralandning

Börja med att slappna av. Sitt bakvänt på en
stol, avspänt men inte spikrakt, eller framåtlutad
över stolsryggen. De enda spänningar som ska
finnas kvar är de som behövs för att hålla dig
kvar på stolen. Fokusera under hela övningen
på andning och avslappning.

Avslappningen kan förstärkas med beröring
med hjälp av din partner.



Partnern: Lägg dina händer högst upp på kvinnans axlar och vidga avståndet mellan fingrarna så att händerna blir stora och trygga. Lugnt och med jämn beröring stryker du med dina händer ned mot skinkorna där de lugnt lämnar kvinnans kropp. Upprepa detta 3–4 gånger.



Förläng sedan beröringen ut mot låren och till knäna där dina händer lämnar kroppen. Upprepa 3–4 gånger.

Andning, forts.



Partnern: Lägg dina händer mot korsryggen, längst ned i ryggraden.

Kvinnan: Andas in långsamt, gärna genom näsan och för din inandning längst ner i ryggraden, mot din partners händer, andas ut och slappna av. Gör en liten antydan att med din andning putta bort partners händer på ett mjukt böljande sätt, utan ansträngning.

Upprepas i 2–3 andetag.

Partnern: Flytta dina händer till strax ovanför midjan.

Kvinnan: Öka andningstakten en aning för varje inandning. Andas målmedvetet mot partners händer. Utandning – avslappning.

Upprepas i 2–3 andetag.



Partnern: Flytta händerna upp mot skulderbladen.

Kvinnan: Andas lite lättare och snabbare med öppen mun för att få in större mängder luft.

Upprepas i 3–4 andetag.



Andning, forts.



Partnern: Flytta händerna till längst upp på axlarna och låt dem vila där utan tyngd.

Kvinnan: Andas snabbare och nå partnerns händer med varje andetag.

Upprepas i 4–5 andetag.



Partnern: Flytta dina händer successivt tillbaka till skulderbladen, strax ovan midjan och till sist till korsryggen.

Kvinnan: Följ med andningen i utförsbacken.

Andningen ska vara mjuk och rytmisk. Undvik överdrivet flåsande.

Efter att ha övat på detta sätt några gånger kan du prova att träna spiralandning själv, utan beröring. Det är inte meningen att du ska ha partnerns händer på ryggen under födsloarbetet.

Under födsloarbetet

Hitta den andning som passar dig. Möt värken med den långsammaste andningen och använd sedan så mycket av spiralandningen som du behöver. Känns det bra så är det rätt!

Andningen kan gott få höras om du känner att du behöver göra ljud. Tillåt dig att släppa ut dina upplevelser!



Att föda fram barnet

Rär barnet föds fram passerar det bäckenbotten, en platta uppbyggd av flera lager muskler och med öppningar för urinrör, slida och ändtarm. Under graviditeten påverkas bäckenbotten av hormoner som gör att den mjukas upp; en förberedelse för födandet.

När du väntar barn bär du på extra kilon: hela bålens tyngd vilar på bäckenbotten. Träning av bäckenbotten under graviditeten förbättrar din spänst och skyddar mot påfrestningar. Knipövningar förebygger också inkontinens och kan öka den sexuella njutningen. Under födandet har du nytta av att kunna hitta och slappna av musklerna för att lättare kunna släppa fram barnet. Om du redan tidigare lärt dig att träna bäckenbotten, blir det lättare att komma igång med knipövningar efter födseln.

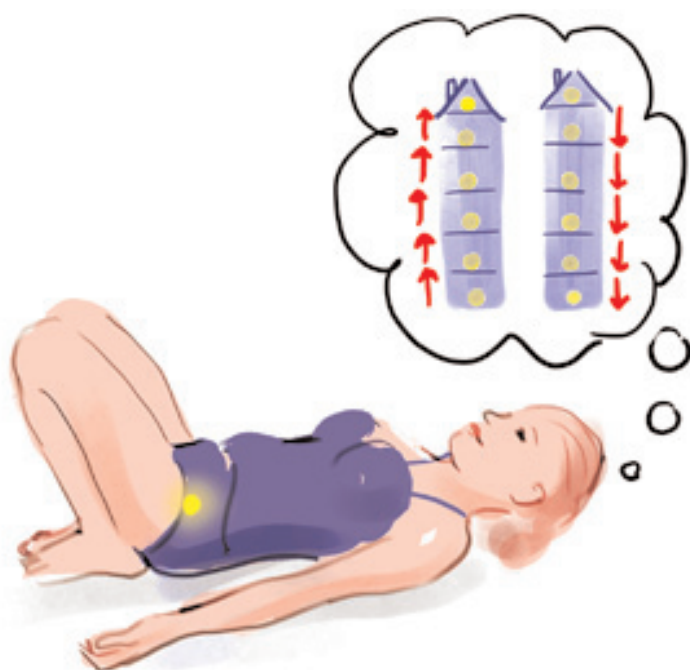
”Ju svagare kroppen är, desto mer befaller den. Ju starkare den är, desto mer lyder den.”



Träna bäckenbotten

Ligg ner på rygg eller på sidan, med fötterna uppdragna mot stjärten. Börja med att slappna av: blunda och koncentrera dig på skötet.

Föreställ dig att de yttre blygdläpparna vilar lite särade mot trosan och hur de inre blygdläpparna putar ut däremellan. Vävnaderna i skötet är mjuka, fuktiga och varma. Känn hur underlivet vilar tungt, slapt och hängande.



Tänk att du har en hasselnöt i slidans mynning. Knip om nöten och lyft den uppåt i slidan som i en hiss, våning för våning ända upp till vinden och sedan ner igen, våning för våning.

Skinkor, lår och magens muskler ska vila. Om det är svårt att slappna av dessa delar kan du prova att göra övningen långsammare, i en annan liggställning eller genom att stå på alla fyra med knäna brett isär och axlarna vilande mot golvet så att stjärten står rakt upp.

Gör den här övningen till en del av din dagliga kroppsvård. Om du gör den långsamt räcker det med tio gånger per dag.

Krysta

De krystimpulser att trycka på, som kommer under födsloarbetet är väldigt olika i styrka för olika kvinnor. För några upplevs impulserna som okontrollerbart starka och svåra att stå emot. Andra kvinnor känner ingen impuls alls och kan ha nytta av att veta hur man kan hjälpa till att krysta.

När du krystar ska ben och bäckenbotten vara avslappnade. Om du trycker på med den övre delen av magen ger du krystningen en riktning som hjälper livmodern i dess arbete. Du kan påverka och styra barnets framförande genom att trycka på och krysta eller istället bara andas för att dämpa krystimpulsen.

När du föder kan barnmorskan ge dig råd och instruktioner. Prata med henne om hur du ska göra.



Lycka till!

“Verkligheten är sann för envar och olik för var och en.”

