



Guide til FAR - under fødslen

AF MARIE VIK HESSNER

www.babymave.dk



Jeg ser gentagende gange, hvor stor en rolle partneren har for fødslen, og hvor god en støtte han/hun kan være for den fødende. Partneren har ofte en stor indflydelse på den gode fødselsoplevelse. Det er mindst ligeså vigtigt, at du som partner også er forberedt op til fødslen.

Derfor er mit ønske med denne mini-guide til FAR, at du og din partner kan gå trygge og nærværende ind i fødslen sammen, og give dig som partner få konkrete redskaber til at blive en god støtte undervejs.

Rigtig god læselyst!

Marie Vik Hessner

Msc Public Health, jordemoderstud. og fødselsforbereder



Tillykke du skal være far!

At skulle være far er en stor omvæltning for mange kommende fædre. Der er ofte været stort fokus på din partner og hendes udvikling under graviditeten. Det er først til fødslen den store prøve skal stå for dig, *eller* sådan kan det i hvert fald føles. Måske har du været med til fødselsforberedelse, måske ikke. Uanset hvad kan du som kommende far gøre meget for din partner. Du tror det måske ikke, men du kan med få konkrete redskaber gøre alverden for, at fødslen af din kommende datter eller søn bliver en god oplevelse både for dig og din partner. Jeg oplever igen og igen, at de fødsler, hvor forældrene står tilbage med en god oplevelse, har partneren til den fødende haft en afgørende rolle undervejs.



Indhold

- **Fase 1 - Opstartsfasen** - hvornår er det *nu* og hvad gør jeg?
- **Fase 2 - Udvidelsesfasen** - tid til afgang/jordemoder kommer.
- Hvordan støtter jeg min partner under fødslen?
- **Fase 3 - Nedtrængningsfasen** - rebozo som støtte til din partner.
- **Fase 4 - Pressefasen** - nu er jeres søn/datter hos jer lige straks.
- Hvordan støtter jeg min partner i de forskellige fødestillinger?
- Klippe navlesnoren?
- **Tiden efter fødslen** - hvordan får I den bedste start sammen? Råd til den gode ammestart.



Fase 1 - Opstartsfasen



Fødslen af jeres kommende datter eller søn er nu stille og roligt begyndt at gå i gang. Enten går vandet eller også begynder din partner at have uregelmæssige veer og er stadig i stand til at føre en samtale med dig. Veeerne kan godt nive og derfor er det rart for din partner, at du er der så hun kan være tryk og du kan hjælpe hende. Hvis vandet starter med at gå ringes der ind på fødegangen og aftaler forløbet med jeres jordemoder.

Du kan støtte din partner i denne fase ved:

- At klargøre et varmt brusebad (det virker smertelindrende)
- At sørge for at alt det praktiske såsom medbringe pusletasken, vandrejournalen, lidt mad/drikke og evt. autostolen.
- At være i nærheden af hende og bare være til rådighed.



Fase 2 - Udvidelsesfasen



Fødslen er nu godt i gang og din partner begynder at have regelmæssige veer. Cirka 3-5 minutter imellem hver ve og af 60 sekunders varighed.

Det er ved at være tid til at ringe ind til fødestuen. Det er ofte dig, der har overskud til at ringe ind, men som regel vil jordemoderen gerne lige snakke med din partner også. I aftaler med jordemoderen, hvornår I skal komme ind på fødestuen.

Du kan støtte din partner i udvidelsesfasen ved:

Berøring, ord, akupressur, massage/tryk og din tilstedeværelse.

Alle punkterne er uddybet de næste par sider.

Begynd gerne at øve akupressur-punkterne på din partner fra uge 37!



Berøring

Tæt fysisk kontakt med din partner kan være både trygt, skabe ro og derved være oxytocin fremkaldende.

Oxytocin er et hormon også kaldet kærlighedshormonet, der både skaber gode veer under fødslen og kan have en smertelindrende effekt. Oxytocin får din partner til at slappe bedre af og det kan hjælpe dermed til at fremskynde hele fødselsprocessen.

Så når fødslen er i gang kan du hjælpe en god fremgang ved:

at kramme (helst lange)

at kysse

at holde i hånden

at nulre brystvorterne (ja du læste rigtigt - det virker!)

at nusse i håret og på armene



Ord

Ros og opbakning.

Information, beroligende ord og omsorg kan mindske oplevelsen af smerten din partner oplever, når hun har veer.

Vær opbyggende uden at være hendes cheerleader - fortæl hende at hun gør et godt stykke arbejde og hun er vildt sej.

Begynder du at fortælle hende, at det bare er så synd for hende og hvor hårdt det må være - ja så bliver det synd og hårdt i hendes verden på det her tidspunkt.

Det er lidt det samme som at sige du må IKKE kigge på din tommelfinger - du vil begynde at fokusere på din tommelfinger og have svært ved at få tankerne væk fra den.

Så når fødslen er i gang kan du hjælpe en god fremgang ved:

- At rose hende for det flotte fødearbejde
- At bruge positive ord til at støtte hende i denne proces, så vil smerten opfattes mindre smertefuld.



Akupressur - SP6

Hvis veerne går i stå er punktet SP6 godt at massere. Der lægges 4 fingre (din partners størrelse) over ankelknoglen på indersiden af benet. Ved den 4. finger lægges tommelfingeren der, hvor der både er et blødt og et hårdt stykke (knoglen). Her skal der masseres hårdt i ca. 15 min. Det provokerer livmoderen til at lave sammentrækninger hos de fleste.





Akupressur - "Giv-slip-punktet"

Du kan støtte din partner i at spænde af under fødslen. Det er alfa omega for fødselens fremgang og hendes opfattelse af smerte, at din partner kan spænde af både under og mens hun har veer.

Punktet mellem tommelfinger og pegefinger ("Giv-slip punktet"). Fingrene presse sammen og der, hvor revnen op af hånden ender lægges et hårdt pres både på håndryggen og under. Virker afstressende og smertestimulerende (også et godt punkt, hvis man lider af hovedpine).





Akupressur - LV3

På fodryggen mellem storetåen og langetåen, der hvor de to knogler mødes presses hårdt både ovenpå og samme sted under foden (som på billedet). Punktet virker både smertelindrende og afstressende.





Massage/tryk

Fødselssmerterne kan ofte lindres med massage især hen over lænden. Det er ofte her veerne sidder, når din partner er i fødsel. Der er ikke én bestemt måde at massere på. Nogen har det bedst med et fast tryk og andre med klassisk "tommelfinger-massage". Mange fødende synes, at det er rart med en varmpude, der bliver presset mod lænden, mens der er veer. Varmen både afspændende og udløser endorfiner, der virker smertelindrende. Varmepuderne er altid til rådighed på fødestuen - spørg evt. jeres jordemoder efter en.

Så under fødslen kan du hjælpe med at smertelindre ved:

- at massere lænden (tommelfingrene i hendes "smilehuller").
- at presse med en varmpude der, hvor veerne sidder (oftest på lænden og ellers spørg din partner forsigtigt)





Din tilstedeværelse

Det er vigtigt at stå til rådighed for din partner, og hvis hun ikke vil have noget, skal du vide, at bare det, at du er i rummet, betyder noget for hende. Du er ikke tilovers!

Du er den person din partner er mest tryk ved under fødslen - Det er nemlig sådan, at mandens blotte tilstedeværelse ofte er med til at skabe en ro og en sikkerhed for den fødende. Han behøver ikke at gøre alt muligt og servicere med hverken saftevand eller massage (hvis ikke kvinden har behov) men alene det faktum, at han er i rummet (og måske roser sin kæreste for sit hårde arbejde undervejs – gerne i vepauserne) og støtter sin kæreste igennem det ofte hårde forløb, kan være nok. En fødende er i en slags krisesituation, og lige dér er det enormt vigtigt at vide, at man har nogen omkring sig som man elsker – og som man ved elsker én.

Så under fødslen støtter du din partner ved:

- at være til stede og nærværende.
- at vise hende, at du er til rådighed for hende.



Fase 3 - Nedtrængningsfasen



Nedtrængningsfasen er det tidspunkt i fødslen, hvor din partner er åbnet 10 cm og barnets hoved nu skal finde vej ned gennem bækkenet. Barnet skal sno og dreje sig på sin vej ned mod bækkenbunden. Efterhånden som barnet trænger ned igennem bækkenet, vil din partner måske opleve at få pressetrang som føles ligesom, når man skal stort på toilettet. Det kan være en grænseoverskridende følelse for din partner, så her har hun i høj grad brug for at føle sig tryk.

Nedtrængningsfasen kan vare både halve og hele timer. Barnet har simpelthen brug for tid, for at indstille sig hensigtsmæssigt og finde vej ned gennem bækkenet.

Du kan støtte din partner i nedtrængningsfasen ved at:

- udføre rebozo -massage og ryste hofterne med et stort rebozo-tørklæde (har de ofte på fødestuerne eller kan købes her www.lillemys.dk).
- hjælpe hende rundt i nogle forskellige stillinger - i samarbejde med jordemoderen. Barnet skal godt ned i bækkenet og stillingskifte kan hjælpe til.
- støtte hende i den dybe rolige vejrtrækning eller evt. den vejrtrækning hun har lært til fødselsforberedelse.

Lær rebozo? Book en privat rebozo-session i eget hjem her www.babymave.dk



Fase 4 - Pressefasen



Din partner er nu kommet til sidste fase i fødslen, nemlig pressefasen. Denne fase er den mest energikrævende for både mor og barn. Som tommelfingerregel siger man, at man maksimalt er i denne fase i 60 minutter. I denne fase arbejder jordemoderen og den fødende tæt sammen.

De fleste kvinder vil opleve at få pressetrang. Det er en udfordrende fase for den fødende og det kan være svært at give efter for pressetrangen. Så her er det vigtigt, at du støtter din partner med at få spændt af mellem presseveerne og give efter for kroppens signaler. Hvis du har et ønske om at klippe navlesnoren, så nævn det til jordemoderen, hvis det ikke allerede står på jeres ønskeliste.

Du støtter din partner ved:

- at være i nærheden af hende.
- at massere hende i "giv-slip-punktet".
- at rose hende for det flotte fødearbejde.
- at hjælpe hende rundt i de forskellige fødestillinger, som beskrives på næste side.



Fødestillinger



Albue/knæleje

Her er det rart, hvis der er i nærheden af hendes hovede evt holder hende i hånden.



Klassiske på ryggen

Her skal du hjælpe hende med at holde hendes ene ben med et fast greb under hendes knæhase. Skub blidt imod når hun presser.



På siden

Her er det rart hvis du står ansigt mod ansigt med hende og holder hendes ben oppe med et fast greb under knæhaserne.



Tiden efter fødslen



Når jeres nyfødte søn eller datter er kommet til verden og I enten er kommet hjem eller på barselsgangen, skal man lige lande. Det har været en stor oplevelse både for dig, din partner og baby. Den første periode efter fødslen er rigtig vigtig for en god ammeopstart. Så har din partner et ønske om at amme er her nogle helt konkrete råd I bør følge:

- Det kan ikke siges nok - minimer barselsbesøgene den første tid. En stresset mor er lig med dårlig mælkeproduktion.
- Sig til jeres nærmeste at I hjertens gerne vil vise den lille nye frem, men først når amningen kører som den skal.
- Bed jeres gæster om at medbringe lidt mad eller kage til kaffen - I skal ikke stå for opvartningen.
- Sørg for, at din partner for rigeligt med væske og god mad - som nybagt mor glemmer man ofte sine egne basale behov.
- Opsøg hjælp fra sundhedsplejersken eller en ammeekspert, hvis amningen giver udfordringer.

Og husk at nyd jeres lille nye familie!

Ønsker I at forberede jer til fødslen sammen har I mulighed for at få mig ud til privat fødselsforberedelse. Læs mere her:
www.babymave.dk