



*Pappa Peter profylaxar:*

# »Jag behövdes för att göra min del av jobbet«

Att föda tillsammans – är inte det bara en vacker tanke? Till syvende och sist är det ju ändå hon som ligger där och kämpar. Idag närvarar 98% av alla blivande pappor eller partners vid barnets födelse. Medbarn har träffat Peter och Linda Ståhl som fick uppleva dotterns födelse som något gemensamt. En händelse som både stärkte och fördjupade kontakten mellan alla inblandade.

AV PAULA ASARNOJ

På trettio år har partnern förflyttat sig från pallen hemma vid bakelittelefonen till förlossningspallen på sjukhuset. Han andas, ger massage, krystbrölar och pratar om att »vi har värkar«, en utveckling som ibland ses med ett roat leende från personalen sida, men med stor tacksamhet från mamorna.

Peters första förlossningsupplevelse började bokstavligen med ett splash! Vattnet gick en tidig höstmorgon och han vaknar av att hustrun Linda ropar »Vattnet«!

– Det var en fantastisk morgon! berättar Peter Ståhl med ett skratt på telefon. Vilken rivstart på dagen D som vi hade sett fram emot och förberett oss så länge inför. Trots att det har gått ett halvår sedan Iris föddes minns han känslan av förväntan, nyfikenhet och förstås spänning inför vad som komma skulle. Efter att ha »torkat golvet«, servat med nya kläder, dukade han fram en riktig brakfrukost i köket. Linda beskriver den i sin förlossningsberättelse:

»Barnmorskan på Södra BB sa att vi skulle stanna hemma och ta det lugnt till dess att värkarbetet var i gång. Men vi var alltför pirriga för att somna om! Istället låg vi i sängen och myste, pratade och såg på den underbara soluppgången som fick träden att gnistra i orange och rött. Det skulle bli en fantastisk höstdag – på flera sätt. Så småningom började värkarna smyga sig fram. Peter dukade fram scrambled eggs och en massa andra läckerheter. Levande ljus på bordet; en riktig födelsedagsfrukost! Snart skulle vi bli föräldrar!«

För att backa tillbaka i tiden så var det här med att föda ingenting som Peter hade varit varken särskilt kunnig eller engagerad i, till en början. Tvärtom var den förhärskande

känslan mer oro inför förlossningen och vad den skulle innebära. Mycket beroende på okunskap, skulle det visa sig på den profylaxkurs som Linda hade bokat upp dem på.

– Man känner sig lite utanför alltsammans eftersom allt fokus är på mamman under graviditeten. Min bild av mig själv på förlossningen var något i stil med att jag står bredvid, klappar lite tafatt och säger »Jamen det här går väl bra«!

Linda hade fått tips om AnnasProfylax genom en kollega. Yogaträningen hade lagt grunden för andning och avslappning och hon såg profylaxen som en naturligt sätt att förbereda sig på. För Peters del handlade kursen till en början mest om att få lite information och kunskap om olika alternativ till smärtlindring, eftersom Linda helst ville försöka klara sig utan ryggbedövning. Att han själv kunde vara så delaktig förstod han först under kursens gång.

– Det hela klarnade för mig när jag fick klart för mig hur en förlossning går till rent schematiskt; Vad händer när. Att det finns en tågordning och en slags agenda. Jag är en planerande person som tycker om struktur, och där fick jag precis det jag behövde för att kunna ta till mig det hela. I varje del av förlossningen såg jag att jag faktiskt kunde medverka på något sätt, det gav en väldig trygghet och en känsla av att ha koll på läget.

Andningen och avslappningen samt olika massage och handgrepp var det konkreta som Peter tog till sig härifrån. Men en stor insikt var hur betydelsefullt hans eget engagemang under födseln kunde vara.

– Jag förstod min roll på ett helt annat sätt nu, berättar Peter. Bilden av hon som föder och jag som hejar på föräld-



*Linda med sin nyfödda dotter Iris och barnmorskan Agneta Wolrath.*

rades till något som mer liknar ett team där båda har en roll. Lite som en idrottsskvinna och hennes coach. Det blir inga guldmedaljer utan hennes insats, men med bra coachning kan hon nå ännu längre.

Ett moment på kursen kring den mentala förberedelsen handlade om att ta fram mål och positiva bilder kring förlossningen. I Linda och Peters fall fick de verkligen uppleva sin drömförlossning tack vara att det mesta skedde enligt planen. Frågan är vad som hade hänt om något oväntat hade inträffat.

– Konstigt nog tror jag att man tar det oförutsedda bättre om man vet hur det »ska« fungera. Helt oförberedd svävar man i en mycket större ovisslet och kan lättare komma ur balans, tror jag. Vi hade också ett moment på kursen där vi pratade igenom oro. Jag tänkte mest på om barnet skulle vara friskt och det var skönt att höra att man inte var ensam om sådana tankar.

En viktig del i både den mentala och fysiska processen

inom psykoprofylax är träningen och förberedelse tiden inför förlossningen. Både var för sig och tillsammans.

– Visst kan det kännas lite abstrakt och snudd på töntigt i början innan man kommer in i det. Men det blev ganska snart en vana och nyttan av andningen, avslappningen och de andra greppen blev så tydlig.

Under själva förlossningen var det mest andningen och avslappningen som Peter fokuserade på. Eftersom förlossningen tickade på bra och allt gick ganska fort framåt kände Peter att han ville låta Linda jobba på ostört förutom när han kände att han behövdes.

– Vi andades tillsammans så att i var helt torra i mun båda två. Men eftersom jag känner Linda väl och såg att hon behövde gå in i sig själv, så gick jag inte in och »störde« i onödan.

Linda satt på pilatesboll, hängde på Peter och i slutet halvlåg hon i sängen. Slutet av öppningsskedet var tuffast. När krystvärkarna kom var det närmast som en befrielse för båda två, nu var slutet nära och Linda fick ta i. Med barnmorskan

Agneta och Peter som »benstöd« krystade hon målmedvetet och kunde till och med ta emot Iris med sina egna händer.

– En helt otrolig känsla, säger Linda. Jag hade aldrig kommit på tanken om inte Agneta hade föreslagit det. Men det säger något om hur närvarande jag ändå måste ha varit i den stunden.

Det som imponerade mest på Peter förutom Lindas insats, var personalen på Södra BB. De ingav ett stort lugn och kom med stöd uppmuntran och små tips när det behövdes.

– Trots att de förlöser mängder med barn dygnet om kände man en äkta värme och engagemang, berättar Peter. Det var många som kom fram och ville titta och beundra Iris. Man kände att de på riktigt delade vår glädje.

En positiv spin-off-effekt av deras goda samarbete var Peters självklarhet med Iris från första stund. När första blöjan skulle på klev han fram och gjorde det utan några som helst förkunskaper.

– Kanske får man en större trygghet som förälder genom att man är så delaktig redan från start. Men Linda har också haft förtroendet att lämna över mycket till mig, vilket jag har förstått inte alltid är fallet. Så jag har i princip gjort allt utom att amma och har på så vis fått en kanonstart med Iris.

Peter reflekterar över att mammans trygghet växer när hon

vet att pappan har koll. Och att profylaxkursen förde med sig känslan av att de var ett team på riktigt.

– Det var inte Linda som skulle klämma ur sig vårt barn. Jag skulle vara med, jag behövdes för att göra min del av jobbet. Och på den vägen är det.

### **Dina bästa tips till andra partners inför förlossningen?**

– Att läsa på och skaffa information och gärna med en erfaren ledare. Det är bra att sitta hemma och läsa, men på en kurs får du ventilera dina tankar ihop med andra. Du har också en guide med erfarenhet som kan förklara och bena ut vanliga frågor. Du sitter inte ensam och känner dig avvikande när du är i en grupp med trygg ledning.

– Prata hemma. Diskutera hur ni tänker på allt från hur hon vill bli stöttad till hur du kan hjälpa till under krystningen. Jag visste till exempel att Linda behövde gå in i sig själv för att kunna fokusera och skulle bli störd om jag duttade för mycket. Så jag lät henne vara ganska mycket ifred även om jag var närvarande. Sen ville hon inte att jag skulle se själva framfödandet (fast jag tjuv kikade lite i alla fall, skratt). Även om det inte skulle bli som ni tänkt ger det en beredskap att ha pratat innan.

### **Psykoprofylax – att förebygga**

Psykoprofylax betyder förebyggande och i förlossningssammanhang står profylax för andning, avslappning och mental förberedelse inför och under födseln. Under 1970 talet var profylax och andningsövningar ett obligatoriskt inslag i föräldraundervisningen. I mitten av 1980-talet försvann den helt och förlossningsvården blev mer inriktad på medicinsk smärtlindring.

### **Profylax –Så funkar det**

Att slappna av och andas när man föder barn gynnar förlossningen på flera sätt. Andning, avslappning och beröring ökar frisättningen av bland annat förlossningshormonet oxytocin vilket stimulerar värkarbetet men också ger smärtlindring och ett mentalt välbefinnande. En regelbunden andhämtning syresätter mamman och barnet även under sammandragningarna.

När vi har ont sker ofta precis motsatsen, vi spänner oss och håller andan som en ren reflex. På profylaxkurserna övar man in ett nytt reaktionsmönster och ett sätt att tänka som gör att man har större chans att bibehålla andning, lugn och en mental ork under hela förloppet. Här är partnern en viktig del eftersom han/hon är närvarande och kan stötta mamman i andning, avslappning, ge massage och peppa. Profylaxkursen AnnasProfylax involverar partnern från första stund och vill ge föräldrarna insikten om att en förlossning kan vara en gemensam resa där båda är delaktiga och har en viktig roll.

### **AnnasProfylax – för båda!**

Anna Wilsby heter eldsjälens som blåst nytt liv i psykoprofylaxen, förenklat och anpassat till dagens föräldrar – läs mamman och hennes partner.

– Vi brukar säga att AnnasProfylax är en kurs för mamman – också! Skrattar Anna Wilsby. Faktum är att många partners får en riktig aha-upplevelse på kursen. Mamman har ju ofta haft tid att sätta sig in i kroppen, barnet och födandet. Pappan kanske famlar efter sin roll och vet ibland inte vad han ska göra när det bär av. Genom att gå kurs så får paret en gemensam uppgift, de ska klara av jobbet – tillsammans!

### **Annas bästa tips till partnern:**

Tänk dig att någon del av dig hela tiden har fysisk kontakt med din kvinna. Du behöver inte alltid göra så mycket – det kan handla om att din hand ligger stilla på hennes axel eller att ditt ben berör hennes sida. Även ett litet avstånd kan kännas stort för en kvinna som föder. Den lilla fysiska kontakten kan göra att hon känner att du är på »hennes sida«. En skön känsla som gör att hon slappnar av och föder snabbare!

### **Om AnnasProfylax**

Idag har 20 000 par gått kursen som finns på 9 olika orter i Sverige, Från Umeå i norr till Malmö i söder. Kursen som är 6 tim (å två eller tre tillfällen) kostar upp till 1890 för paret. Gå in på [www.profylaxgruppen.com](http://www.profylaxgruppen.com) för mer information.