

INFORMATION OM FØDSELSFORBEREDELSESMETODEN FANTASTISK FØDSEL TIL FØDESTEDET

Kære jordemoderkollega.

Denne fødende har forberedt sig med Fantastisk Fødsel, og trænet målrettet og fokuseret for at få den fødsel, hun drømmer om. Dette ønske håber og tror vi på, at du vil hjælpe hende med at udleve.

Gennem graviditeten har hun trænet Fantastisk Fødsel Fødeteknikker, i form af vejtrækningsteknik, presseteknik, afspænding og mentaltræning.

Grundet intensiv træning, vil den fødende være i stand til at håndtere en hurtig vejtrækning under veerne i udvidelsesfasen, uden at hyperventilere, være i stand til at afspænde i musklerne mens livmoderen arbejder, og i pressefasen være i stand til at presse sit barn ud med hjælp fra de skrå mavemuskler og aktivt brug af mellemgulvsmuskulaturen. Samtidig har hun trænet sit mentale fokus, for at forberede sig på hvad det kræver at gå igennem en fødsel.

Vi håber, du vil støtte hende i hendes valg af fødselsforberedelsesmetode, og sammen med os glædes over, at netop denne kvinde gør alt, hvad der står i hendes magt for at få en Fantastisk Fødsel.

God arbejdslyst til jer alle.

Bedste hilsner

Jordemødrene bag Fantastisk Fødsel

Mette Radmer og Camilla Gry Temmesen.

Er du interesseret i at vide mere om Fantastisk Fødsel© Fødselsforberedelse, så besøg os på

www.fantastiskfoedsel.dk

Fantastisk Fødsel Vejtrækningsteknik til brug i udvidelsesfasen

- Som udgangspunkt har denne fødende trænet en særlig hurtig vejtrækningsteknik, som bevirker at hun kræver minimal vejledning af åndedrættet under udvidelsesveerne. Dette skal *ikke* forveksles med hyperventilation.
- Når veen starter tager den fødende en dyb rolig vejtrækning, som vil hjælpe hende til at få en god portion ilt til hjernen, livmoderen og til barnet. Med udåndingen slippes alle spændinger i kroppen.
- Når veen tager til i styrke, begynder den fødende at trække vejret hurtigt, og tempoet øges i takt med at veen intensiveres. Under veen forbliver den fødende afspændt i resten kroppen.
- Når veen klinger af, sætter den fødende tempoet lidt ned, for til sidst at slutte af med et par dybe rolige vejtrækninger, som hjælper med at fjerne resterne af mælkesyre i livmoderen, og ilte blodet optimalt.
- I pausen frem til den næste ve trækkes vejret normalt, den fødende hviler sig, får evt. en tår at drikke, skifter stilling og samler kræfter til næste ve.
- Den fødende anvender altså ikke den traditionelle dybe, rolige vejtrækning under udvidelsesveerne.

Fantastisk Fødsel Presseteknik

- Som udgangspunkt har denne fødende trænet en særlig pressteknik, hvor hun gør aktivt brug af mellemgulvsmuskulaturen og de skrå mavemuskler.
- Når presseveen starter tager den fødende først en dyb og rolig vejtrækning, som vil hjælpe hende til at få en god portion ilt til hjernen, livmoderen og til barnet.
- Den fødende tager nu fat i knæhasen (eventuelt i begge knæhaser afhængigt af fødestilling), lægger hagen mod brystet og krummer sig sammen.
- Herefter tager den fødende en dyb indånding, aktiverer de skrå mavemuskler, samtidig med at hun bruger både mavemuskler og mellemgulvsmuskulaturen til at presse barnet nedad og ud. Alt imens enten jordemoder eller fødselshjælper højt og tydeligt tæller ned fra 10, 9, 8, 7, 6, 5,4,3,2 og 1, førend presset slippes, og den fødende puster ud.
- Herefter tages hurtigt en ny indånding, alt imens spændingen holdes i mavemusklene, og endnu engang presser den fødende mens der tælles ned fra 10 før presset slippes.
Alt afhængig af veernes længde, gentages dette to til tre gange under hver ve.
- Når veen er ovre, tages et par dybe og rolige vejtrækninger, som hjælper med at fjerne rester af mælkesyre i livmoderen.
- I pausen frem til den næste ve trækkes vejret normalt, den fødende hviler sig, ændrer stilling hvis det føles nødvendigt, får en tår at drikke og samler kræfter til næste ve.
- Sidst i pressefasen, netop som barnets hoved kroner, trækkes vejret hurtigt (klassisk gispende vejtrækning), og den fødende undlader at presse aktivt – meget gerne under mundtlig og individuel vejledning.

I tillæg til den grundige forberedelse i Fantastisk Fødsel Fødeteknikker, har den fødende indøvet afspændingsteknikker og trænet sig mentalt op til fødslen bl.a. ved at have positive associationer omkring fødslen, og ved at skabe sig et positivt indre mentalt billede af selve fødslen.