



Egentlig var Tina Wehlast Hansen optaget på jordemoderskolen, men efter at have født to børn ville hun hellere helt og holdent kunne fordybe sig i de psykologiske og følelsesmæssige aspekter ved graviditet og fødsel. Derfor valgte hun i stedet at uddanne sig til doula på en helt nystartet diplom-uddannelse og blev dermed landets første doula-uddannede fødselshjælper. Her er hun sammen med sine børn, Julie på fire år og Jonas på otte år.

Hun holder dig i hånden under fødslen

Tina Wehlast Hansen er fødselshjælper. Hun er hverken jordemoder eller læge, men uddannet til at fungere som en ekstra støtte under fødslen. Vi har spurgt hende, hvad det er, hun kan.

TEKST SARA GERLACH MADSEN
FOTO TRINE BUKH

Det kan godt være, at din kæreste eller mand kan give dig lændemassage og hjælpe dig med vejtrækningsøvelserne under fødslen. Men det kan også ske, at han bliver bleg om næbbet og ikke rigtig kan finde ud af, hvordan han kan være der for dig. Måske skulle du overveje også at invitere en helt anden med til fødslen?

Brugen af de såkaldte fødselshjælperer vinder ind på danske fødestuer. Oven i det daglige job som ergoterapeut arbejder Tina Wehlast Hansen som fødselshjælper, og foruden fødslen af sine egne to børn har hun i løbet af de sidste knap to år været med til 12 fødsler.

Hvad er en fødselshjælper?

Fødselshjælperer tilbyder hjælp og støtte til familien både før, under og efter fødslen. Der findes dog flere forskellige slags fødselshjælperer. Nogle fungerer som en slags coach for kvinden og har en lidt mere terapeutisk indgang, mens andre også bruger lindring som for eksempel zoneterapi.

Selv er jeg uddannet den type fødselshjælper, der hedder doula. Som doula er jeg med til at sikre en god og tryk fødselsoplevelse, både for den fødende kvinde og hendes partner. Nøgleordene for mig er tryk, nærvær og støtte, og jeg er der for dem, uanset om der er tale om en lynfødsel på tre timer eller en maratonfødsel på tre døgn.

Hvordan er et typisk forløb med en doula?

Selve fødslen er naturligvis højdepunktet for

forløbet. Men jeg mødes også med parret et par gange under graviditeten. Her taler jeg meget med dem om hvilke forventninger, de har til fødslen og ikke mindst til hinanden. Derudover forsøger jeg at hjælpe dem til et realistisk billede af, hvad en fødsel kan indebære, og sammen indarbejder vi forskellige strategier. Måske er det et par, der venter deres første barn og drømmer om en helt naturlig, økologisk fødsel med dæmpet lys, badekar og musik. Det er naturligvis et fint ønske, men måske romantiserer de den forestående begivenhed og glemmer, at en fødsel er smertefuld, og at der kan opstå overraskelser undervejs. Det forsøger jeg så at forberede dem på.

Endelig har jeg en snak med familien senest et par uger efter fødslen, hvor vi gennemgår fødselsens følelsesmæssige sider.

Hvad kan en doula, som en jordemoder ikke kan?

Først og fremmest er det sjældent, at den jordemoder, der er på vagt, er samme jordemoder, som har været tilknyttet under graviditeten. Der har jeg den fordel, at jeg kender familien på forhånd. Jeg ved hvilke forventninger, de har, og kender deres ønsker.

Det er dog vigtigt for mig at understrege, at jeg har dyb respekt for jordemødrenes arbejde, og de gør det rigtig godt i den ramme, de har. Men jeg synes, det er ærgerligt, at jordemoderen sjældent har mulighed for at være til stede under hele fødselsforløbet. Faktisk tror jeg også, det kommer bag på mange første-

gangsfødende, at der ikke er en jordemoder, der holder dem i hånden konstant. Det var i hvert fald noget, jeg selv blev forundret over, da jeg fødte første gang.

Men ofte har jordemoderen bare ikke tid til at sidde ved siden af hele tiden. Der er vagtplaner, der skal holdes, journaler der skal skrives og andre fødende at have styr på. Som doula er jeg som sagt nærværende under hele fødslen, fra start til slut.

Hvad er din rolle under selve fødslen?

En fødsel kan hurtigt blive en forvirrende affære. Foruden vagtskifte og overrumplende smerter, kan man risikere, at der måske også bliver tilkaldt assistance undervejs. Det kan være andre jordemødre eller læger, så der kan altså nemt være mange forskellige ting og mange mennesker, den fødende skal forholde sig til. Her er mit mål at sørge for, at hun og hendes partner hele tiden føler sig velinfor-

Vidste du ...

at det i andre kulturer gennem tiderne været meget almindeligt, at gravide kvinder havde andre kvinder at støtte sig til under fødslen? Den urgamle tendens har bredt sig, og i USA og England er brugen af de såkaldte fødselshjælperer steget voldsomt de seneste år.



“Jeg er der kun for at støtte op, så når det fungerer mellem manden og den fødende, trækker jeg mig tilbage.”

Tina Wehlast Hansen, fødselshjælper

meget nær. På den måde kan jeg blive ved med at være stærk og bevare overblikket.

Hvilken rolle spiller doulaen i forhold til jordemoderen?

For jordemoderen er en doula som en velforberedt pårørende. Jeg hjælper med at skabe et godt psykisk fødemiljø til alles fordel. Jeg hverken kan eller vil tjekke jordemoderens arbejde, og der er ingen tvivl om, hun i sidste ende har

ansvaret for både barnets og den fødendes sikkerhed. Jeg er der udelukkende for at yde støtte til familien, og det er deres oplevelse af fødslen, der er mit fokus.

Men hvad siger jordemødrene til din tilstedeværelse?

Enkelte steder har jeg da oplevet lidt modstand, fordi de tror, jeg skal ind og bestemme slagets gang. Men når de oplever, at det slet ikke er mit ærinde, og at jeg i virkeligheden bare er med til at skabe tryk, er der ingen problemer. Tværtimod får jeg stort set altid positiv respons fra jordemødrene efter en fødsel.

Hvem kan især have glæde af en doula?

For førstegangsfødende kan en fødselshjælper være en god idé, fordi de i sagens natur ikke ved, hvad det vil sige at føde. Enten er de virkelig bange for det, eller også romantiserer de det.

De kvinder, der har født før, og som vælger at få en fødselshjælper er primært dem, der har en voldsom fødsel med i bagagen. For dem betyder det meget at vide, at selv om vagtplanen skifter, og de vil opleve stærke smerter, eller at deres mand bliver berørt, er der et velkendt ansigt, der kan hjælpe med at navigere. *

merede og trygge. Derudover er en af mine fornemmeste opgaver at få formidlet deres ønsker undervejs. Måske ved jeg, at kvinden har et ønske om en særlig fødestilling. Men det kan være, hun ikke selv kan overskue noget som helst. Der kan jeg spørge jordemoderen, om det kan lade sig gøre med den type fødestilling – og så kan jordemoderen sige ja eller nej og forklare, hvorfor det måske ikke er en god idé med den stilling lige netop nu. Det er altså ikke fordi, jeg skal forsøge at blande mig eller diktere, hvordan fødslen skal forløbe. Slet ikke. Jeg sørger bare for, at parret ved, deres ønsker bliver prøvet af og ikke bliver glemt i kampens hede.

Hvilken rolle spiller doulaen i forhold til faren?

I forhold til faren handler det simpelthen om at støtte ham i at støtte sin kone eller kæreste og eventuelt aflaste ind imellem. Når jeg kan se, at han er ved at miste overblikket og føler sig usikker eller magtesløs, så træder jeg til og forsøger at vejlede ham.

Jeg er der kun for at støtte op, så når det fungerer mellem manden og den fødende, trækker jeg mig tilbage.

Men hvad kan en doula, som faren, en mor eller en god veninde ikke kan?

Selv om jeg kender til familien, er jeg jo ikke en del af den. Derfor bliver jeg ikke revet helt med eller smittet af følelser, som de der er tæt involveret i familien eller står den fødende

Fakta om fødselshjælper

Der findes flere forskellige typer fødselshjælper. De fødselshjælper, der kalder sig doulaer, er uddannet efter amerikansk forbillede hos den danske jordemoder Pia Hern. Derudover findes der blandt andet fødselscoaches og Enatal-fødselsterapeuter.

“Doula” stammer fra græsk og betyder “kvinde, der giver omsorg” eller “tjenende kvinde”.

I Danmark er der fire færdiguddannede doulaer. Yderligere 10 bliver snart udklækket.

De fleste typer fødselshjælper er standby 24 timer i døgnnet 14 dage før og 14 dage efter den fastsatte termin og deltager i hele fødslen, uanset varighed.

Det koster cirka 5.000-7.000 kr. at have en fødselshjælper.

Undersøgelser peger på, at der er kortere fødselsforløb, færre kejsersnit og mindre forbrug af ve-stimulerende medicin, når en fødselshjælper deltager i fødselsforløbet.

Du kan læse mere om de forskellige typer fødselshjælp på www.doula.dk, www.enatal.dk eller www.foedselscoach.dk.

Tina Wehlast Hansen finder du på www.doulaen.dk.

DELTA I DEBATTEN
Kunne du forestille dig at have en doula med til fødslen?
Gå ind på www.voresborn.dk/debat og bland dig.