

# Et rigtig dejligt forløb

Sandra Saaby Jensens første fødsel var en meget dårlig oplevelse. Anden gang hyrede hun og hendes mand doulaen Tina Wehlast Hansen – og fik et dejligt og roligt fødselsforløb.

Når Sandra Saaby Jensen tænker tilbage på fødslen af sit første barn, Carl-Gustav på to år, er det ikke med gode minder. Fødslen endte i et højst dramatisk akut kejsersnit i fuld narkose. Det skyldtes, at barnet lå forkert, hvilket først blev opdaget af jordemoderen, da Sandra havde presseveer. Hvis hun havde forsøgt at føde ham selv, kunne det have kostet barnet livet.

Under sin anden graviditet fik Sandra Saaby Jensen, gennem lokalavisen i Bagsværd, kontakt med doula Tina Wehlast Hansen, som hun besluttede at hyre til fødsel nummer to.

– Vi ville gerne have en med, som kendte vores forløb fra første gang. Og som kunne hjælpe os med at tage angsten i opløbet, hvis vi gik i panik. Under den første fødsel blev vi ladt i stikken af jordemoderen, der lavede flere fejl, hvilket hun også indrømmede. Så vi ville godt have en med, der kunne guide og støtte os.

– Tina virkede som et dejligt menneske. Og jeg følte, at hun var lige sådan en, jeg havde brug for at have ved min side. Man ved jo aldrig, hvem man løber ind i af jordemødre og sygehjælpere under sin fødsel.

Sandra Saaby Jensen synes selv, at hun anden gang – hun fik endnu en søn i juli 2005 – fik den bedste fødsel, hun kunne tænke sig.

– Da Tina kom ind på fødestuen, lagde den ro, hun havde, sig ligesom i hele rummet. Jeg kunne koncentrere mig om at skulle føde. Jeg kunne slappe af, fordi jeg vidste, at Tina var der til at hjælpe. Og alt gik faktisk også godt til fødslen, siger Sandra Saabye Jensen, der valgte at få en rygmarvsbedøvelse.

– Den virkede godt! Men Tinas tilstedeværelse var også utrolig vigtig. Jeg var ellers ved at gå i panik, da jeg fik hospitalstrøjen på og via lugten begyndte at huske begivenhederne fra sidst. Men indtil Tina kom, var min kæreste god til at huske mig på de råd, Tina havde givet os om, hvordan vi kunne tackle vores angst.

Undervejs forklarede doulaen bl.a. parret, hvor langt Sandra Saaby Jensen var i fødslen.

– Min kæreste var også meget taknemmelig for at have hende med. For han var meget alene under den første fødsel. Han troede jo, at jeg skulle dø. Og det var meget slemt for ham at se mig lide uden at kunne gøre noget.



Doula Tina Wehlast Hansen, 30, er selv mor til to børn. Hun hjalp Sandra Saaby Jensen igennem hendes anden fødsel, som hun ellers havde de værste forestillinger om. Den endte med at blive fantastisk. Tina Wehlast Hansen har arbejdet som fødselshjælper de sidste tre år „også før jeg vidste, at der var noget, der hed doula“. I sommer tog hun uddannelsen hos jordemoder og psykoterapeut Pia Hern. Læs mere om Tina Wehlast Hansen på [www.doulaen.dk](http://www.doulaen.dk)

– Denne gang undgik han at gå i panik. Desuden var det virkelig dejligt, at Tina var der, da jeg efter fødslen skulle syes, for da blev jeg lidt nervøs. Hvis jeg skal føde igen, vil jeg tage hende med, både pga. hendes viden og hendes rare personlighed!

Der var ingen sure miner fra jordemoderens side over, at Sandra Saaby Jensen havde medbragt en doula. Doulaen blander sig ikke i jordemoderens arbejde, men er der for at støtte og vejlede kvinden.

– Var min fødsel gået galt igen, så havde jeg haft Tina til at snakke forløbet igennem med. Så havde jeg ikke bagefter behovet at gå rundt med store, ubearbejdede oplevelser, siger Sandra Saaby Jensen, der måtte have sin første fødsel bearbejdet hos en psykolog. □

**Godt med støtte under hele fødslen.** Undersøgelser har vist, at tilstedeværelsen af en person under hele fødslen kan reducere frekvensen af kejsersnit med op til 50 pct., mindske forbruget af smertelindring med 30 pct. og reducere forbruget af vefremkaldende medicin med 40 pct.

Kilde: Klaus Marshall: *Mothering the mother* og [www.doula.dk](http://www.doula.dk)