

# Tryghed giver den bedste fødsel

Frederiksborg Amtsavis  
lørdag den 27. maj 2006

## FAMILIELIV

**Tryghed er afgørende for en god fødselsoplevelse, mener Hannah Lind Arlaud fra Ramløse, som er næsten flyvefærdig doula**

Af Inger Hørup Slot

Selv på en grå dag føles det som om solen skinner ind i Klinik Lindring på Møllehavevej i Ramløse. Rummet er dejligt lyst og præges af en massagebriks, et bord og to instruktørstole.

Midt i alt det lyse hænger et ikon i klare orange farver; jomfru Maria med Jesusbarnet. En kvinde med en baby. Ikonet er købt længe før Hannah Lind Arlaud fandt ud af, at hun skulle være doula - en kvinde-til-kvinde fødselshjælper.

- En fødsel er noget arketyrisk, og det at have født skaber en urgammel fællesskabsfølelse, det er noget, vi har til fælles som køn, og jeg er sikker på, at kvinder gennem alle tider har haft brug for at tale deres fødsel/fødsler igennem igen og igen og igen. Det er så stor en fysisk og følelsesmæssig omvæltning i ens liv, siger Hannah Lind Arlaud.

- Vi kan mødes der, vi ved dybt i os selv, at her er en kvinde, der har været samme smerte og glæde igennem som mig, og det er en god indgang til selve begrebet doula, som betyder 'en kvinde der tjener'. En doula er nemlig en kvinde, der selv har født og som er uddannet

til at give andre kvinder og deres partner støtte, omsorg og uvildig information under graviditet, fødsel og barsel. Hun erstatter hverken jordemoder, læge eller pårørende til den fødende, men er en ekstra ressourceperson, der skaber ro og tryghed undervejs. Hun tilbyder kontinuerlig støtte og omsorg og arbejder for at sikre moderens tryghed og den gode stemning ved fødslen. Uddannelsen til doula er bragt til Danmark af jordemoder Pia Hern, Fredensborg, i erkendelse af, at jordemødrene i dag sjældent har mulighed for at være den gennemgående, tryghedsskabende skikkelse en hel fødsel igennem.

## Skurken og helten

For tryghed under en fødsel er afgørende, understreger Hannah Lind Arlaud.

- Hvis du føler dig tryk og ved, du ikke bliver forladt, uanset fødselens længde, vagtskifte mm, har det en effekt, som man har lavet målinger på og som har vist sig at være afgørende. En fødsel er noget af det mest kropslige der findes, man

kan ikke føde med hovedet. Vi er skabt til at føde, men tryghed er en forudsætning for at kunne give sig hen til fødselskræfterne, siger Hannah Lind Arlaud.

Det hænger blandt andet sammen med hormoner. Meget, meget enkelt fortalt er hormonet oxytocin fødselens helt. Det er vefremkaldende, men samtidig beroligende og smertelindrende.

Skurken i en fødsel kommer, hvis man bliver for utryk og bange. Det er stresshormonet adrenalin som hæmmer oxytocin-produktionen og leder blodet ud til arme og ben, væk fra livmoder og moderkage, så man kan flygte/kæmpe frem for at føde. Hannah Lind Arlaud sammenligner det med en antilopemor, der er i gang med at føde og pludselig bliver forstyrret af en tiger. Anti-lopens skræk standser simpelt hen fødslen. For kvinder behøver det ikke være en trussel på livet, der spænder ben for de gode veer. Bare det at føle sig utryk eller alene er nok, mener hun.

## Mor og far fødes også

Doula-effekten er dokumenteret i undersøgelser, som anerkendte læger og gynækologer har lavet. De viser, at tilstedeværelsen af en professionel person, som den fødende er tryk ved, kan reducere frekvensen af kejsersnit med 50 procent, mindske forbruget af smertelindring med 30 procent og reducere forbruget af vestimulerende medicin med 40 procent. Samme undersøgelse henviser der til i et nummer af Ugeskrift for læger fra år 2002,

- Men jeg har ingen opskrift på 'den gode eller rigtige fødsel' - det kommer an på, hvem kvinden er. Men det handler om, at det bliver en god oplevelse, som man tænker tilbage på med glæde. På den fødestue er det ikke kun et barn, men også en mor og en far, der fødes. Og den begyndelse, de får, vil følge dem og barnet resten af livet. Jo mere positiv fødslen opleves, uanset dens forløb, jo bedre et fundament får familielivet, siger Hannah Lind Arlaud.

- En dårlig fødselsoplevelse er ingen nem platform at starte sit moderskab eller forældreskab ud fra. Hvor meget glæde, stolthed og boblende energi er der efter en angstpræget fødsel? Og skyld, det er vi kvinder gode til. Hvad kunne jeg selv have gjort? Hvor nemt er det så at komme hjem og starte et ammeforløb op - måske med en partner, der også var bange? Starten på familielivet kan have vidtrækkende konsekvenser ind i hele barndommen. Men har man en stærk og positiv oplevelse af at blive født som forældre sammen med sit barn, klarer man alt det hårde - de søvnløse nætter, de mange følelsesmæssige omvæltninger og nye krav - bedre, mener Hannah Lind Arlaud.

# En fødsel er også for far

FAMILIELIV  
**Doulaen er også en hjælp for kvindens partner.**

Af Inger Hørup Slot

Doulaen er en støtte for partneren såvel som for kvinden. Og mit eget fokus er lige så meget at støtte manden i at støtte sin kvinde, så de oplever, at fødslen er deres fælles projekt. Men hvis han ikke har lyst, behøver han ikke føle sig skyldig, for jeg er der jo. Også hvis han får brug for en pause, eller selv er påvirket af forløbet. Dybest set handler det om at være der, og når man selv har født, kender man de sårbare faser i fødslen og kan støtte efter behov. Doulaen kan også vejlede om smertelindring, uden dog at blande sig i lægens eller jordmoderens faglige vurdering.

Respekten for faggrænser er vigtig - for- klarer Hannah Lind Arlaud, der oprindeligt var jurist med en international karriere. Den stoppede da hun fik sit tredje barn og efter nogen tid besluttede at uddanne sig først til Nordlys Massageterapeut, og siden også til doula.

Doulaen kommer på banen før fødslen:- Jeg har et anbefalet forløb, hvor jeg besøger de kommende forældre to gange før fødslen. Her snakker vi om forventninger til fødslen og til at blive forældre. Hvis kvinden er bange for noget, er det vigtigt at tale om det, så det ikke popper op. Måske vil manden lære et par kneb til, hvordan han kan lindre sin kvindes smerter ved at trykke på bestemte punkter. Det er vigtigt at mændene - hvis de vil - får redskaber så de føler, de kan gøre en forskel. Ellers føler mange afmagt over at se deres kvinde lide uden at kunne gøre noget. Og mænd skal jo gøre noget, ellers er de ikke rigtige mænd, griner hun.

Hvad doulaen helt konkret skal gøre under fødslen, afhænger af hvad kvinden har brug for.

- Det handler om nærvær, støtte og opmuntring, men kan være alt fra at sørge for, at temperaturen på



fødestuen er rigtig og hjælpe med vejtrækningen til at lægge en varm hånd på lænden under veerne. Eller at minde om, at selv når det gør allermest ondt og den fødende vil pakke sammen og gå hjem, afløse det hele, så er det 'gode' smerter med det formål at bringe barnet til verden. Og nogle behøver bare at kunne se doulaen for at føle sig trygge, smiler Hannah Lind Arlaud.

- Som Nordlys Massageterapeut har jeg så lidt ekstra værktøjer i kassen i form af f.eks. massage, akkupressur, energiarbejde mm, tilføjer hun.

Når fødslen begynder, ringer de vordende forældre efter doulaen, som så er der til barnet er født og har været lagt til brystet første gang. Cirka en uge efter fødslen besøger doulaen familien derhjemme og

snakker hele forløbet igennem med forældrene.

- Det kan være rart at høre en andens oplevelse af fødslen eller få forklaret noget, man ikke forstår. Samtidig kan vi se på, om der er behov for støtte efter fødslen.

Det kaldes 'mothering the mother' - at være en mor for den nybagte mor, siger Hannah Lind Arlaud.

## Fuldfærdig doula - næsten

Hun har for kort tid siden haft sin første prøvefødsel. Efter endnu en prøvefødsel får hun diplom. Selv har hun tre børn; et født ved kejsersnit, de to andre vaginalt. Men det er ikke egne traumer, der har puffet hende

hen til doula-uddannelsen. Grunden skal findes i ikonet med Jomfru Maria, der hænger på væggen i klinikken.

For i dag passer Maria og hendes baby så fint til både doula-gemingen og alt, hvad der ellers sker i klinikken: graviditetsmassage, efterfødselsmassage, mor og barn behandling, spædbørnsmassage mm - det hele ud fra Nordlys konceptet. - Allerede mens jeg læste til Nordlys Massageterapeut havde jeg et ønske om at arbejde med de nyfødte familier. Det var en grundklang fra starten, jeg vidste bare ikke hvordan. Det er kommet hen ad vejen siden jeg åbnede Klinik Lindring. Som Nordlys Massageterapeut arbejder jeg i helheder, og en familie er jo en helhed. Men en helhed, der ændres for hvert barn, der kommer til, smiler hun.