

Feb 25, 2024

Avslappning inför förlossning

00:00:11

Hej och välkommen till våran film om avslappning.

00:00:16

Jag heter Torun och är en av de barnmorskor som ni kanske kommer att träffa uppe på BB-avdelningen.

00:00:23

Den här filmen kommer att handla om lite andningsteknik, lite avslappningsövningar och lite mentalt tänkande inför förlossning.

00:00:34

Om du inte har din partner med dig just nu då du börjar se på den här filmen så är det dags att pausa och gå och hämta honom eller henne att delta i den här filmen.

00:00:48

Mycket handlar om ert gemensamma samspel.

00:00:52

En förlossning handlar inte om prestation.

00:00:55

En förlossning ska snarare vara antiprestation.

00:00:59

Att slappna av, följa med kroppen och bara göra det som kroppen säger är rätt.

00:01:12

Nu ska jag prata om visualisering.

00:01:15

Hur man kan tänka kring sin stundade förlossning.

00:01:20

Även om man inte har varit med om en förlossning är det jättebra att visualisera.

00:01:26

Att fantisera kring hur det kommer att bli.

00:01:31

Alla vi har med oss en ryggsäck in i förlossningen.

00:01:38

En del tankar som är jättepositiva och en del som kanske är lite mindre bra att ta med sig.

00:01:47

Och det är helt naturligt att man har olika tankar kring sin stundande förlossning.

00:01:51

Men här har vi en, jag ska visa det här i en visualiseringsmodell, här har vi hur hjärnan fungerar, här har vi ett vinterlandskap som är alldeles skimrande med lös pudersnö och lite granar och vi ska åka ner för den här backen, den här mentala backen.

00:02:16

Här står vi, här står du, uppe i backen, beredd att åka ner i backen.

00:02:27

Och ibland så är det ju, och sådana är vi alla, så tänker vi att nej, det här kommer aldrig gå, det här kommer att bli jättejobbigt, det här klarar jag inte av.

00:02:38

Och då åker vi ner i det här spåret mellan granarna såhär.

00:02:46

Mentalt.

00:02:47

Den vägen tar vi.

00:02:51

Och om vi fortsätter att tänka den här tanken att då vi hamnar här uppe i backen att tänka, nej, det här klarar jag inte av, den här vägen, det här går aldrig vägen.

00:03:02

Så tänker vi, och tanken går lite snabbare in på samma stickspar igen, Att det här går inte.

00:03:09

Och om det här får upprepas och hända igen och igen och igen så skapas ett mentalt spår där de negativa tankarna får ta över.

00:03:23

Nu har ni möjlighet under graviditeten att med hjälp av de här visualiseringsmetoderna som vi har lagt fram och som vår kollega Birgitta har som ljudfil på vår hemsida Tänka nya tankar och programmera om och programmera bort den här isiga tankebanan.

00:03:48

Och tänk att det här kommer att bli jättespännande.

00:03:52

Jag provar en ny väg.

00:03:55

Tankarna går den här vägen istället.

00:03:58

Och för varje gång som du tänker att det här blir spännande och roligt, det här kommer att bli grejer, så tänker du att den här vägen och den här banan isas upp i ditt minne och i din hjärnbark och tar snabbare och snabbare fart och kommer att vara enklare

00:04:19

och enklare och tar den här vägen och den blir bredare och bredare som tanke i din hjärna och som tankespar.

00:04:31

Och den här kommer att blekna lite granna och den blir inte lika lätt att halka in på.

00:04:40

Så det är jätteviktigt att förbereda sig.

00:04:44

Lägga kanske en stund på kvällen.

00:04:46

Tänka, vad vill jag ha mycket av under min förlossning?

00:04:49

Hur vill jag ha den?

00:04:51

Hur vill jag att den ska gå?

00:04:52

Hur ska jag göra när det blir tufft?

00:04:55

Hur ska jag lära mig att hitta min avslappning?

00:05:00

Det är hur vi kan påverka förlossningen.

00:05:08

Jag heter Salla och jobbar också som barnmorska på BB-avdelningen.

00:05:14

Nu ska vi prata lite om förlossningens fysiologi och smärta.

00:05:21

Vad är det som gör ont?

00:05:24

Den här ballongen ska föreställa en livmoder.

00:05:29

Fullgången graviditet, sammandragningarna börjar, förlossningen sätter igång.

00:05:35

Mina händer här är sammandragningar som sakta men säkert börjar pressa ut bebisen.

00:05:44

Här har vi livmoderhalsen och livmodermunnen.

00:05:49

Från det här lilla hålet ska bebisen komma ut.

00:05:52

Förlossningen handlar om att livmodern pressar ut bebisen.

00:06:01

Bebisens boende börjar bli mindre och mindre.

00:06:08

Sammandragningarna tar mer och mer kraftigt.

00:06:13

Sammandragningarna blir kraftigare och kraftigare.

00:06:18

Och som ni ser här, livmoderhalsen blir kortare och kortare för varje värk som kommer.

00:06:24

Bebisens huvud pressas ner i förlossningskanalen mer och mer.

00:06:30

Mellan sammandragningarna blir det paus och sen kommer det ny sammandragning.

00:06:37

Livmoderhalsen blir mindre och mindre.

00:06:41

Livmodermunnen öppnar sig mer och mer.

00:06:44

Bebisen kommer längre och längre ut i förlossningskanalen.

00:06:49

Sammandragningarna blir tuffare och tuffare.

00:06:53

Varje gång pressar livmodern ut babysen mer och mer.

00:07:02

Det blir tuffare och tuffare.

00:07:05

Nu är det dags att krysta fram bebisen snart.

00:07:08

Några värkar till, så livmodermunnen är fullt öppen och mamma kan krysta fram bebisen.

00:07:15

Här ser vi hur bebisens huvud mer och mer kommer ut från livmodermunnen.

00:07:32

Livmodern är en autonom muskel, likadant som ni såg i den här lilla snutten om ballongen.

00:07:42

Likadant som hjärtmuskel, du kan inte påverka dess funktion.

00:07:47

Men om du blir stressad, om du blir rädd så vet du ju själv hur hjärtat börjar pumpa.

00:07:52

du får stresspålag.

00:07:55

Livmodern fungerar likadant.

00:07:57

Om du är rädd, om du är nervös, om du har jätteont, så utan att du tänker på det kan du motarbeta din livmoder.

00:08:09

Livmodern behöver lugn och ro och syre för att kunna jobba aktivt.

00:08:18

Du vet själv när du blir riktigt orolig, när du blir rädd, när du har jätteont i magen så vill du hellre bara kura ihop dig och spänna dig ända ner från pannan.

00:08:28

Du bara spänner dig och du försöker bara försvinna.

00:08:33

Och det är precis tvärtom du ska försöka göra under en förlossning.

00:08:37

Du ska slappna av.

00:08:40

Du ska öppna upp.

00:08:42

Du ska bli tung i hela kroppen.

00:08:47

Som kvinna får du hela ditt liv att höra att du ska träna bäckenbottenmuskulaturen.

00:08:53

Du ska knipa, du ska öva dem för att det ska bli så spänt.

00:08:59

För att du ska kunna hålla tätt både urin och avföring.

00:09:03

För att du ska ha så bra sexliv som möjligt.

00:09:06

Men under en förlossning ska du göra precis tvärtom.

00:09:09

Den här mattan som du har här, som håller upp tarmarna, urinröret, ändtarmen, som håller livmodern upp, där ska du slappna av.

00:09:23

Du ska öppna upp, slappna av för varje sammandragning.

00:09:28

I stället för att suga in bebisen så ska du tänka släpp neråt, ut, du ska bli tung i hela kroppen.

00:09:42

Du hör ju, du kan också använda rösten till hjälp.

00:09:48

När du blir orolig pratar ju hjärnan på det här viset och du vill bara klättra högre och högre upp och det gör mer och mer ont.

00:09:54

Du hör ju hur rösten också bara går uppåt och uppåt.

00:09:56

Men när du slappnar av blir du tung, din röst blir låg, till och med rösten hjälper till att du slappnar av.

00:10:08

Du blir tyngre och tyngre, öppnar upp dig och hjälper livmodern att jobba i sin egen takt för att pressa ut bebisen.

00:10:29

Andningen och avslappningen går hand i hand.

00:10:33

Som jag sa tidigare behöver livmodern syre för att jobba.

00:10:39

Det är viktigt att du andas för att livmodern ska få tillräckligt syre för att den ska orka jobba.

00:10:50

Och bebisen behöver också syre där inne i livmodern för att orka hela förlossningen.

00:10:58

Det spelar egentligen inte så jättestor roll hur du andas.

00:11:02

Viktigt är att du andas.

00:11:05

Om du vågar lyssna på din kropp, göra som den säger, så brukar det med andningen också gå ganska per automati.

00:11:13

Innan värkarna är jättestarka är det lättare att komma ihåg att andas.

00:11:17

Vi brukar säga att ett bra sätt att andas är in genom näsan och ut genom munnen.

00:11:24

In genom näsan och ut genom munnen.

00:11:31

Ju tuffare värkarbetet blir, desto ytligare blir andningen.

00:11:36

Det kan vara svårt att få tillräckligt luft under en värk.

00:11:41

Det kan bli mer flämtandning.

00:11:44

Men fortfarande viktigast är att du andas.

00:11:47

Och där kan din partner också vara till jättestor hjälp.

00:11:50

Påminna dig att andas.

00:11:52

Andas tillsammans med dig.

00:11:53

Hjälpa dig att hitta rytmen.

00:11:55

Och vi barnmorskor finns där också för att påminna dig.

00:11:59

När värken är över säger vi, blås ut all spänning.

00:12:04

Och sen tar du ett djupt andetag så att både du och bebisen får tillräckligt med syre.

00:12:10

Och sen slappnar du av på samma gång.

00:12:13

Om du inte kommer ihåg att andas är det svårt att slappna av.

00:12:18

Och utan avslappning är det svårt att komma ihåg att andas.

00:12:22

Så båda två går lite hand i hand.

00:12:24

Men som sagt, viktigast är att du andas.

00:12:27

Sen hur det går till får vi hjälpas åt under tiden.

00:12:34

Förlossningen kan delas in i olika faser och de här sveper över varandra.

00:12:39

så man kan inte alltid exakt säga nu är du i den här fasen och nu är du i den här fasen och nu är vi inne i den här fasen, utan den sveper lite granna hela tiden.

00:12:51

Men vi pratar om latensfas, det som du oftast gör hemma, det som vi kanske egentligen borde kalla för tålamodsfasen.

00:13:03

Den kan vara jobbig för vissa, medan andra tycker att den går ganska bra.

00:13:07

Sen kommer vi in i den mer aktiva fasen, från det att du är lite mer öppen, livmoderhalsen har krympt ihop helt och livmodern jobbar på och det börjar ta i lite grann och bli mera intensiva värkar.

00:13:27

Och när det här har gått till en viss tid så är livmoderhalsen helt öppen och det har gått till 10 centimeter.

00:13:39

Vi går in och mäter livmoderhalsen under förlossningen för att bekräfta att det går framåt fint.

00:13:47

När livmodern är 10 centimeter så ska barnhuvudet trycka ner mot den berömda bäckenbotten.

00:13:55

Där du ska slappna av, där du har din muskulatur, där säte och lår och muskler kring slida och anus ska slappna av maximalt.

00:14:10

Mellan sammandragningarna så finns det alltid en paus och det är pausen som vi fokuserar på.

00:14:18

I pausen som du inte har ont, i pausen som du kan äta, skratta, dricka, umgås med din partner eller din medföljare.

00:14:30

Det är viktigt att man inte glömmer bort att det ska vara lite roligt att föda barn också.

00:14:36

Desto mer du kan slappna av, desto roligare kan du säkert få det.

00:14:42

Allt kommer inte att vara roligt, men det finns stunder där du faktiskt kan slappna av så pass att du kan uppleva att wow, nu gör jag det här och det här är ganska häftigt faktiskt.

00:14:56

Hur mycket av en flossning är då smärta och hur mycket är den här pausen?

00:15:03

Man brukar säga att ungefär en tredjedel är smärta och två tredjedelar är värkpaus.

00:15:13

Och det säger sig ju självt att det är värkpausen vi då ska fokusera på.

00:15:19

Eller hur?

00:15:22

När ni ringer till oss så kommer vi att ge lite tips och tricks om ni är i början utav förlossningen.

00:15:31

Det är det som vi kallar för tålmodsfasen, där livmoderhalsen förkortas och öppnas upp lite granna.

00:15:42

Det här är en del i förlossningen som många tycker kan vara lite jobbig.

00:15:48

Då brukar vi rekommendera lite panodol, men även varm dusch eller ett varmt bad.

00:15:55

Och nu ska jag förklara lite granna varför vi rekommenderar det.

00:16:00

Det är så här att fibrerna för beröring är snabbare upp till hjärnan och har snabbare signaler än smärtan.

00:16:13

Så om vi använder värme, beröring, så blockerar vi ut de här smärtsignalerna lite granna.

00:16:26

Hjärnan kan inte riktigt göra två saker bra samtidigt, och då kan man välja vill jag känna smärta eller vill jag känna beröring?

00:16:36

Och att det är så här, det vet vi egentligen.

00:16:40

För att när vi slår oss på knät, vad gör vi då instinktivt?

00:16:44

Jo, åh, mm, säger vi, och så gör vi en lätt beröring på knät.

00:16:48

Eller ett barn som slår sig så säger vi, kom ska jag blåsa.

00:16:52

Alltså, inte hjälper det att blåsa egentligen mer än att det blockerar ut smärtan.

00:17:00

För den lätta beröringen är en snabbare fiber upp till hjärnan.

00:17:07

Och det här ska ni utnyttja genom hela förlossningen.

00:17:11

Vi kommer att visa lite tekniker, hur man kan använda sina händer för att blockera ut som partner eller stödperson.

00:17:20

att plocka ut den här smärtan som kvinnan känner.

00:17:24

Att använda duschen på olika sätt, att låta strålarnas värme och lätta beröring spela över det område där du känner att du har det jobbigt.

00:17:35

Så det är en del i avslappning och beröringsövningarna.

00:17:43

Ett annat bevis för att de här beröringsfibrerna är snabbare upp till hjärnan än smärtimpulsen.

00:17:52

Det har vi när vi bränner oss.

00:17:54

Ibland om vi har ett strykjärn eller en platta så vet vi när vi har tagit på plattan, vi drar undan handen innan vi hinner känna smärtan.

00:18:05

Signalen har inte ännu gått upp till hjärnan innan vi har dragit undan och förstått att nu har jag bränt mig.

00:18:17

Som partner, hur kan du hjälpa din kvinna eller medföljare?

00:18:24

Tänk er en gammeldags vattenkran.

00:18:27

Ni vet den här med en stor kranratt här och så har vi kranen och så flödar det vatten ner i ett badkar.

00:18:36

Det här kan man tänka sig att det här är en oxytocinkran.

00:18:41

Den ska vi som är runt omkring den födande kvinnan vrida på maximalt för då flödar det ut oxytocin.

00:18:51

Och oxytocin är det som behövs för att vi ska få ett effektivt värkarbete.

00:18:58

Oxytocinkranen kan man vrida på genom att massera och beröring, värme, god mat, skratta, få beröm och stöd och stöttning och snälla ord av någon som man litar på och tycker om.

00:19:17

Alla de här bra bitarna i livet som vi trivs med, då vrider vi på oxytocinkranen.

00:19:25

Och det här ska vi, som är runt omkring dig som är födande, använda oss av.

00:19:32

Så det är viktigt att du, under din graviditet, tänker på vad får mig att må bra?

00:19:39

Det ska du ha mer av under förlossning.

00:19:43

Kanske din partner ska köpa med sig en liten present.

00:19:47

Och väckla upp eller bjuda dig på när du kommer in i förlossningssalen.

00:19:53

Kanske en mysig massageolja för att massera fötterna.

00:19:58

Eller ett fint nagellack att måla tårna med.

00:20:01

Vad vet jag vad du trivs med?

00:20:04

Vi trivs alla med lite olika saker.

00:20:08

Stöd och stöttning är så mycket mera än vad man kanske ser vid första anblick.

00:20:14

Och din partner ska ha sitt ansvar den här biten, från midjan och uppåt.

00:20:24

Han vet, eller hon vet, eller den person som du har med vet vad du trivs bäst med.

00:20:30

För det har ju du redan talat om.

00:20:33

Vi ska prata lite granna om smärta i form av att man kan ignorera smärta, distrahera smärta, acceptera smärta.

00:20:44

Smärta i sig är inte farligt.

00:20:46

Smärta är obehagligt.

00:20:50

Det kan vara en bra tanke att tänka att den är inte farlig, bara obehaglig.

00:20:55

Att ignorera smärta är det som vi gör när vi bara låter smärtan finnas och vi sköter vårt vardagliga liv precis som vanligt.

00:21:05

Att distrahera oss är kanske det vi gör när vi lyssnar på musik.

00:21:09

Vi fokuserar på något annat istället för smärtan.

00:21:14

Det kan vara en jättebra strategi under vissa delar av förlossningen.

00:21:20

Att acceptera smärtan.

00:21:22

Det gör man ofta när den blir så stark att man varken kan distrahera eller ignorera.

00:21:29

Man får helt enkelt acceptera att nu är smärtan här.

00:21:33

Nu är det tufft.

00:21:35

Nu kommer den.

00:21:36

Den är inte farlig.

00:21:38

De här två, distraktion och acceptans, kommer ni kanske att pendla emellan under er förlossning.

00:21:48

Man använder sig lite granna utav, nu ska jag fokusera på att slappna av och nu får jag bara acceptera.

00:22:01

Genom stadiga, starka händer kan du stryka ända uppifrån nacken, ända i rygglutet, gärna ända ut i knäna.

00:22:18

Du kan trycka med händerna på hennes axlar och med stadiga händer stryka ända ut i fingerspetsen.

00:22:33

Under värken kan du trycka bäckenet mot på det här viset.

00:22:41

Det kan kännas jätteskönt i bäckenet om man känner att bäckenet håller på att spricka under värk.

00:22:52

Du kan trycka med dina händer i rygglutet eller massera.

00:23:01

Använda hela handen eller olika massageredskap som vi har i förlossningssalen.

00:23:09

Här börjar du gunga lite Caroline, och det kan också vara skönt att bara gunga henne.

00:23:15

Den här bollen funkar ju jättebra.

00:23:18

Du sitter där ganska bekvämt.

00:23:22

Rörelse i bäckenet kan kännas jätteskönt.

00:23:28

Och när värken är över kan du stryka bort all spänning.

00:23:33

Stadiga händer.

00:23:36

Inget kittlande, det här känns inte så skönt.

00:23:40

Stadiga händer.

00:23:42

Gärna stryk ända uppifrån.

00:23:46

Hela armarna ända ut i fingerspetsen.

00:23:52

Länsryggen.

00:23:56

Ända ut i knäna.

00:24:01

Så ska du stiga upp Caroline så ska jag visa.

00:24:06

Om du kommer hit mot mig.

00:24:09

Du kan luta dig mot mig.

00:24:12

Och jag ställer mina händer

00:24:15

Ställer mina händer under din gravida mage som inte du har just nu.

00:24:20

Men jag håller mina händer under din mage.

00:24:24

Jag kan lyfta upp din mage lite granna.

00:24:26

Eller jag kan försiktigt stryka med händerna under din mage.

00:24:36

Det känns också skönt eller hur Caroline?

00:24:39

Fast du inte är gravid.

00:24:43

Och de här olika massagen kan jag göra beroende på hur du är.

00:24:49

Om du sitter, om du står så funkar det lika bra.

00:24:56

Hela vägen, gör att du slappnar av och kan släppa värken från kroppen.

00:25:05

Här kan man också, till exempel under en värk, bara försiktigt gunga.

00:25:11

Trycka bäckenet ihop.

00:25:17

Bebisar tycker ju också om att bli gungade när man ska sova dem.

00:25:21

Klappa på rumpan.

00:25:24

Det här kan kännas jätteskönt under värken.

00:25:31

När värken är över kan du stryka bort all spänning från kroppen.

00:25:38

Hela vägen.

00:25:41

Använd stadiga, starka händer.

00:25:46

Det här är ingen massage.

00:25:48

Det här känns inte så skönt.

00:25:52

Långsamma, lugna rörelser.

00:25:57

Lite tyngd på händerna.

00:26:03

Somnar du?

00:26:06

Det är skönt.

00:26:09

Det du också som parten kan tänka på att hjälpa henne att slappna av i ansiktet.

00:26:14

För det konstiga är att om du är bekymrad, blir det rynkor i pannan.

00:26:18

Utän att du tänker på det klämmer du också omedvetet ihop din livmodermun.

00:26:25

Så det är viktigt att du slappnar av ända uppifrån.

00:26:29

Och just där att du stryker hennes huvud ner till axlarna.

00:26:36

Trycker där med händerna en stund.

00:26:39

Kan du lika gärna också ta ända från pannan.

00:26:43

Du sätter din hand på hennes panna.

00:26:45

Och du stryker bort spänningen.

00:26:51

Och sluta gärna alltid med tunga händer.

00:26:57

Tryck en stund.

00:27:01

Och sluta med trycket.

00:27:04

Biter hon ihop käken så får du gärna hjälpa där också påminna henne om att.

00:27:10

Slappna av.

00:27:12

Slappna av.

00:27:19

Och att du stryker hela vägen ner.

00:27:27

Vad kan du mera som partner göra för att hjälpa din partner?

00:27:33

Det är du som känner din partner bäst.

00:27:36

Det är du som vet vad hon tycker om.

00:27:38

Hur hon reagerar när hon är orolig, när hon är rädd, när hon har ont.

00:27:44

Du vet precis hur hon vill ha det när hon får en värk.

00:27:50

Om hon då vill att du är nära, håller om henne, stryker henne eller om hon vill att du bara tar ett steg bakåt och väntar att värken går över och kommer in igen när värken är över.

00:28:04

Du kan ta rollen som en boxningstränare.

00:28:07

Du vet i en Rocky-film när han efter en rond sätter sig i det här hörnet så kommer tränaren och viftar med handduken och ger dricka och peppar.

00:28:19

Du är så duktig, det går så jättebra.

00:28:21

Åh vad du kan!

00:28:22

Nu tar vi nästa värk.

00:28:24

Lite den rollen kan du också ta om hon är bekväm med det.

00:28:29

Om du märker att hon har svårt att hitta rytmen i andningen kan du andas med henne.

00:28:34

Du kan hålla din mun nära hennes öra och du hjälper henne att andas ljudligt.

00:28:42

In genom näsan, ut genom munnen.

00:28:45

In genom näsan, ut genom munnen.

00:28:49

Hjälper henne att hitta rytm.

00:28:51

Du kan ta ögonkontakt med henne och säga, Titta på mig, gör som jag säger.

00:28:56

Du är duktig, det går bra.

00:28:59

Vi gör det här tillsammans.

00:29:00

Åh vad det går bra.

00:29:02

Vi tar nästa värk.

00:29:02

Det är hur du kan preppa din kvinna, hjälpa henne, guida henne genom förlossningsarbetet.

00:29:10

Din roll i förlossningen är egentligen att hålla ut, hålla ställningarna, få henne att hålla fokus.

00:29:19

Håll i, håll om henne, var bara nära henne, stödja henne, men också håll med.

00:29:28

Ja, älskling.

00:29:30

Visst, älskling.

00:29:31

Det går jättebra, älskling.

00:29:33

Du har helt rätt, älskling.

00:29:39

Då tackar vi för oss.

00:29:41

Vi hoppas att ni har tyckt om filmen och att det har gett er nyttiga verktyg att ha med er till förlossningen.

00:29:49

Ni är välkomna till BB.

00:29:51

Kom ihåg att öva där hemma och njuta av sista biten av graviditeten.

00:29:57

Hej!