



I skal blive venner med veerne

Marie-Louise har sluppet angsten for at føde, Gerd har lært at mærke sin krop. Mød fire seje kvinder, mens de forbereder sig på en af livets største bedrifter: fødslen.

TEKST SARAH RISBØL JACOBSEN FOTO SINE NIELSEN



Det er vigtigt både at være fysisk og mentalt klar til fødslen.

BLIV KLAR TIL FØDSLEN

Vi var med til kurset *Fødselsforberedelse med motion og meditation*, som foregår hos Familieskolen i København.



Hver undervisning består af en times motion, en times fødselsforberedelse og 20 minutters meditation.



Partneren får lov til at være med til den sidste lektion.



De fleste starter på holdet mellem uge 28 og 32, men du kan godt være med tidligere eller senere.

Læs mere på familieskolen.dk.

I bare tæer går Kristine Wellendorf rundt og triller træningsbolde ud på gulvet og fifler lidt med anlægget.

Hun er jordemoder og bevægelsespædagog og er ved at gøre klar til dagens fødselsforberedelse hos Familieskolen på Nørrebro. Imens kommer de højgravide deltagere sivende, de pakker sig ud af deres overtøj og tager plads på træningsboldene med svaj i ryggen og struttende maver.

Det er lige op over. Nanna Brandt, Gerd Laugesen, Trijana Tripkovic og Marie-Louise Pio Branner skal alle føde inden for den næste måned – en enkelt har termin allerede om et par uger. Det er nu, de skal have styr på åndedrættet, vefaserne og de mentale styrkeøvelser.

Musikken går i gang, og kvinderne hopper blidt i takt på de bløde bolde.

Strækker ud og balancerer. Bliver mindet om at sænke de anspændte skuldre, som gerne vil op til ørerne.

– Det er vigtigt at kunne spænde af i musklerne under fødslen. I kan øve jer i

at slappe så meget af i kæben, at I kan skubbe den fra side til side.

Hvis I slapper af i kæben, så vil det forplante sig til resten af kroppen, lyder det fra instruktøren, mens kvinderne bakser med de stive kæbeled.

Lidt efter deler Kristine tennisbolde ud til kvinderne.

Tennisbold i bækkenbunden

– Prøv at sætte jer på den, så den sidder i rummet mellem halebenet, sædeknerderne og kønsbenet, instruerer Kristine og placerer selv bolden mellem benene på den bløde træningsbold, for at vise, hvordan det skal gøres.

— “ —
Jeg har været
decideret angst for at
føde og tænkt, fy for
helvede, skal min krop
virkelig igennem det her?

Marie-Louise Pio Branner.

– Det føles måske lidt underligt, men det kan give jer en fornemmelse af, hvor meget plads, der rent faktisk er der nede, siger hun.

Deltagerne bliver bedt om at lave et par knibeøvelser, mens de sidder på træningsboldene med tennisbolden mellem benene. Bækkenbundsmusklen skal både være afslappet, stærk og flek-



Kvinderne laver knibeøvelser, mens de sidder på træningsboldene, så bækkenbundsmusklen er i form.

sibel, forklarer hun. Den skal støtte, når man hoster, nyser og griner, og samtidig skal den kunne slappe helt af, når det bliver tid til, at man skal føde sit barn.

– Det er godt at mærke, at der faktisk er plads dernede, siger Marie-Louise.

Hun har termin om mindre end to uger og kom lidt sent i gang med fødselsforberedelsen, så hun når sandsynligvis ikke at deltage i alle timerne, før hun føder. Men kurset har allerede givet hende en tro på, at fødslen kan blive en god oplevelse, fortæller hun.

– Jeg har været besluttet angst for at føde og tænkt 'fy for helvede, skal min krop virkelig igennem det her?'. Men nu glæder jeg mig faktisk virkelig meget til fødslen. Det handler ikke længere om at være bange, men om at få et godt samarbejde op at køre med min kæreste og forsøge at gøre det til en god oplevelse, siger hun.

Tid og ro

Fødselsforberedelsen er det eneste tidspunkt i Marie-Louises hverdag, hvor hun mærker overskud, fortæller hun. Derfor følte hun også hurtigt en akut

afhængighed af fødselsforberedelsestimerne, fordi det ikke handler om at præstere, som i så mange andre aspekter af hendes liv, men om ren velvære og livsenergi, fortæller hun.

Musikken skifter til noget elektronisk og stemningsfuldt, og Kristine instruerer kvinderne i at bevæge sig rundt i lokalet, som dansede de med en træningsbold i armene. Op og ned med den imaginære bold, rundt i cirkler og rundt om sig selv. Hver gang, de kommer tæt på en anden, skal de mødes ryg mod ryg og svaje i takt til musikken, læne sig mod i hinanden med fuld vægt, gå en smule i hug, og derefter videre til de møder den næste krop.

Kvinderne giver sig hen til øvelsen på trods af den potentielt grænseoverskridende nærkontakt med fremmede kroppe. Med blide bevægelser, indlevelse og fuldstændig tilstedeværelse giver de sig tid og ro til kun at fokusere på kroppen, dens bevægelser og dens fornemmelser.

De står længe to og to og vugger til musikken, ryg mod ryg. Roen sænker sig, og det er uden tvivl rart og medita-

tivt. Men hvordan forbereder det kvinderne på en fødsel?

Kvinderne selv er ikke i tvivl. Øvelsen styrker den fornemmelse for egen krop, som er så vigtigt under en fødsel. Den giver ro, tillid og tryghed.

Stor mave, flad bagdel

– Det er godt simpelthen at lære at mærke sin krop. Det gør jeg ikke særlig meget i min hverdag, siger Gerd, som har termin om fire uger.

Og det er netop øvelsens formål, fortæller Kristine.

– Alle de bevægelser, vi laver, laver vi for at lære kvinderne at være til stede i kroppen. Når vi er i berøring med andre kroppe, så er det også nemmere at få kontakt til sin egen. Under fødslen skal man være i sin krop. Ikke i sit hoved.

Men regulær træning skal der også til, så kvinderne finder yogamåtterne frem, lægger sig i sideleje, bøjer benene og løfter dem op og ned i en saksebevægelse, som styrker baller og lår.

– Bagdelen kan godt blive lidt flad, når man er gravid. Fordi man tager kortere skridt end ellers, forklarer Kristine.

– Stor mave og flad røv – det er en fed kombi, griner Nanna, som skal føde om tre uger. Hun har endeligt besluttet sig for at føde hjemme, efter at hun har ombestemt sig mange gange.

– Jeg har egentlig ikke været bange for at føde, men det blev jeg efter, at jeg tog beslutningen om at føde hjemme. Det hjalp rigtig meget på tvivlen, sidste gang vi var her. Der skulle vi skrive ned, hvad vi kunne tage med os ind i fødselsrummet, som gjorde os glade at tænke på og gav os energi og velvære. Og der gik det op for mig, at det jo lige netop er derfor, jeg gerne vil føde hjemme. Der har jeg jo alt det, der gør mig glad og tryk omkring mig, fortæller Nanna.

Som en rugemaskine

Slumretæpperne bliver hentet frem sammen med store, bløde puder. Det er tid til en omgang meditation – og ikke af den slags, hvor man skal sidde ret op og ned og holde sig vågen. Nej, det foregår liggende under tæpperne og med en pude mellem benene for at lette tyngden fra de enorme maver.

– Sidste gang, tror jeg vi faldt i søvn

alle sammen, griner Nanna og pakker sig godt ind under tæppet, inden Kristine med fløjlsblød stemme beder kvinderne om at rette opmærksomheden indad.

“
Ja, hellere en
bajer end morfin.

Marie-Louise Pio Branner.

– Hvis I har noget, som I gerne vil dele med jeres barn, så kan I gøre det nu. Det kan være en følelse, som I gerne vil give videre. Du kan have sådan en lille non-verbal kommunikation med dit barn inde i maven, siger Kristine i slutningen af meditationen, hvor åndedrættene er blevet mistænkeligt tunge.

Der bliver gæbt og sukket i døsig velvære, mens Kristine gør klar til sidste del af undervisningen.

– Fik I forbindelse til barnet? spørger hun kvinderne, som møjsommeligt har gebærdet sig op i siddende stilling.

– Jeg har det sådan, at han kører sit

eget løb derinde, og at jeg bare er en rugemaskine. Jeg mærker heller ikke helt den der *connection* til ham, siger Marie-Louise, og Kristine nikker.

Gruppen snakker lidt om mulighederne for smertelindring undervejs i fødslen, som kvinderne af forskellige årsager helst vil undgå. Én pointe lægger Kristine særlig vægt på:

– I skal blive venner med veerne. Tænk på, at de er der for at hjælpe jer, og jo mere I giver jeres veer plads til at arbejde, desto nemmere bliver fødslen, siger Kristine og fortsætter:

– Og når I går derhjemme med veer og venter på at komme på hospitalet, så kan en øl eller et glas vin altså hjælpe jer med at slappe lidt af. Hvis der er ét tidspunkt i jeres graviditet, hvor I skal unde jer selv lidt alkohol, så er det her. Og Herregud, det gør man også i Mexico. Så får kvinderne lige en *cerveza*, siger Kristine og griner.

– Ja, hellere en bajer end morfin, lyder det fra Marie-Louise, inden måtterne rulles sammen og kvinderne forlader den lille oase af ro og begiver sig ud i Nørrebros eftermiddagstrafik. ○