

FØDESTILLINGER



På siden, i vand eller på hug?

Måske drømmer du om at føde i vand, måske vil du hellere stå op? Her ser du syv forskellige måder at føde på.

TEKST SARAH RISBØL JACOBSEN FOTO KAARE SMITH

1 Sideleje

Læg dig ned på siden, og bøj benene. Når presse-trangen kommer, løfter du det øverste ben og får din partner til at hjælpe med at holde det, mens du presser. Støt hovedet med en pude eller din arm. Det er rigtig godt at ligge på siden, hvis du har brug for at ligge ned. Du låser ikke bækkenet, som når du ligger på ryggen, og det giver barnet mulighed for at rotere frit. Stillingen giver også din partner en mulighed for virkelig at gøre sig nyttig, og samtidig er han tæt på dig og får en god fornemmelse for, hvordan din krop arbejder.

Tip!

Det kan være en god aflastning for din partner at bruge en såkaldt peanutbold eller bare et sammenfoldet tæppe, han kan lægge som støtte mellem dine ben mellem veerne.

Frederik

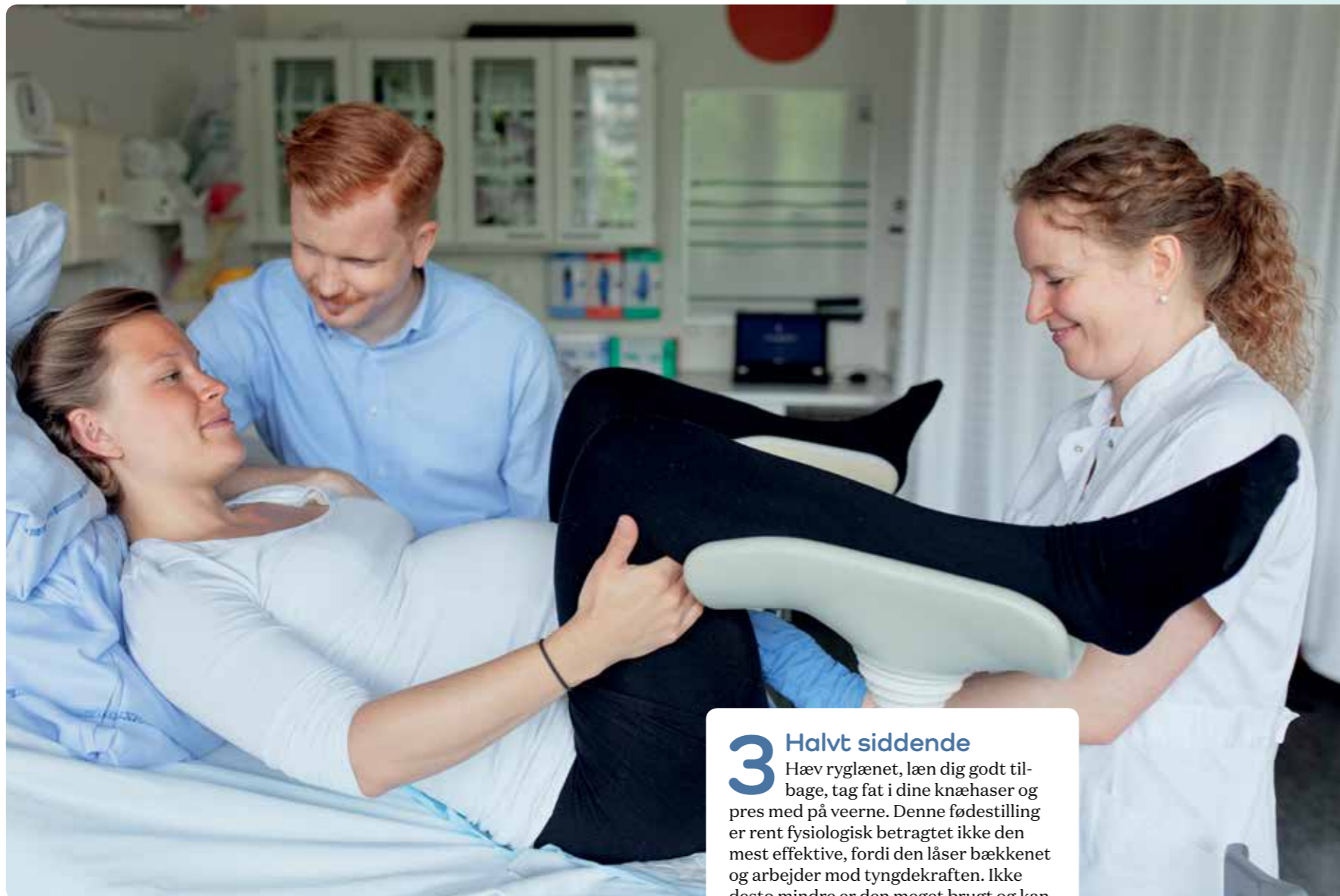
Mie



2 På alle fire

Sæt dig på knæ, og støt på hænderne eller albuerne. Du kan støtte på underlaget, eller du kan læne dig ind over en sækkepude eller et oprejst ryglæn på fødebriksen. Gør, hvad der føles bedst. I denne stilling får naturlovene frit spil. Tyngdekraften arbejder med livmoderen, som derfor skal bruge færre kræfter på at presse barnet ud. Jo mere lodret du holder overkroppen, desto mere gavn får du af tyngdekraften. Stillingen giver jordmoderen et godt overblik, og den er god, hvis din partner gerne vil tage imod barnet. Det kan virke grænseoverskridende at ligge på alle fire og presse. Hvis du ikke bryder dig om, at din partner står og følger med, så sig det til ham på forhånd. Så kan han give dig noget lændemassage eller holde dig i hånden i stedet.





3 Halvt siddende

Hæv ryglænet, læn dig godt tilbage, tag fat i dine knæhaser og pres med på veerne. Denne fødestilling er rent fysiologisk betragtet ikke den mest effektive, fordi den låser bækkenet og arbejder mod tyngdekraften. Ikke desto mindre er den meget brugt og kan være nødvendig, hvis du fx skal have et CTG-bælte på under fødslen og derfor ikke kan bevæge dig så meget rundt. Det kan også være rart at ligge på ryggen, hvis fødslen går meget stærkt, da det kan bremse veerne lidt.

Tag selv med på fødegangen

Sække stol fra Babytrol på coop.dk, 400 kr.

Yogamåtte fra Yogamatters på yogauniverset.com, 189 kr.

Tæppe fra Ikea, 79 kr.

Peanutbold fra Casall, 150 kr.



4 Stående

Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne, og læn dig ind over briksen. Få din partner om på den anden side af sengen, og hold godt fat i hinandens hænder, så du kan hive i ham, mens du presser. Når du står op, har du maksimal bevægelsesfrihed, og tyngdekraften arbejder med dig og barnet, som får nemmere ved at rotere nedad. Når presseveerne kommer, så rund i ryggen, og gå så langt ned i knæene, som du synes føles behageligt. Stillingen er god, hvis fødslen ikke går så hurtigt. Når du står op, fyrer det op under presseveerne, så hvis din fødsel i forvejen går stærkt, så vælg en anden stilling.



5 I vand

Mange kvinder vil gerne føde i vand, og det kan også være en god ide. Studier viser, at risikoen for bristninger er mindre, og det lune vand virker smertelindrende på mange, fordi musklerne slapper mere af. At ligge i vandet giver en fornemmelse af opdrift, som er rigtig rar, når presseveerne tynger nedad. Du kan bruge mange forskellige stillinger i vandet; du kan læne ryggen op ad badekaret, så du ligger i en halvt siddende stilling, eller du kan stå på knæ og læne armene og overkroppen op ad karets væg.

Tip!

Bevæg dig mellem veerne, hvis du kan. Bevægelse er med til føre barnet længere ned mod fødeåbningen. Vug fra side til side, rul med hofterne, eller gå lidt rundt på fødestuen.

6 På hug

Sæt dig på hug med hælene i gulvet og tæerne pegende lige frem. Få eventuelt din partner til at vikle et lagen om overkroppen, som du kan holde fat i enden af, så du kan holde balancen og hive, mens du presser. Det kræver, at du er ret smidig i ben og hofter, men til gengæld får du rigtig meget forærende. Faktisk udvider din bækkenåbning sig med op til halvanden centimeter, når du sidder på hug. Hvis du ikke kan få hælene i gulvet, så læg et sammenrullet tæppe eller en yogamåtte under hælene.

**7 Fødestol**

Fødestolen kan være et godt alternativ til den hugsiddende stilling, hvis kræfterne i benene slipper op. Den er tilgængelig på de fleste fødestuer, men bed om den i forvejen, hvis du ved, du vil afprøve den. Sæt dig på den, og få din partner om bag ved dig, så du kan læne ryggen mod hans overkrop. Nogle kvinder har lettere ved at presse, når de kommer op på en fødestol, fordi det er en stilling, de er vant til at presse i - det føles lidt ligesom at sidde på toilettet. En undersøgelse fra Skejby Sygehus har vist, at fødestolen kan give en lille smule øget risiko for bristninger, hvis man sidder på den for længe. Derfor anbefales det ikke, at man bruger den igennem hele pressefasen, men det har din jordemoder fuldstændig styr på.

Ekspertene

KAREN KRISTINE WELLENDORF

jordemoder og bevægelsepædagog

Læs mere på kristinewellendorf.com

KARINA ISOLDE BALSLEV

fødselscoach

Læs mere på trykfoedsel.dk

