

# FØDEKONER GIVER BEDRE FØDSLER

Gravide er begyndt at betale op til 7.000 kr. for at få omsorg og støtte fra en erfaren kvinde under fødslen. Og det betyder, at fødslen bliver kortere og behovet for smertelindring mindre.

Af Af Tina Blomgreen

**F**lere og flere gravide er så utrygge ved fødslen, at de vælger at betale mellem 5.000 og 7.000 kroner for at få støtte og omsorg fra en fødekone, en såkaldt doula.

Danmarks første doula, Tina Wehlast Hansen, får som oftest henvendelser fra fler-

gangsfødende. »De har allerede været gennem møllen og ved, hvordan det føles at blive overladt til sig selv, når der er vagtskifte og travlhed på fødegangen. Det skaber utryghed og angst. Jordemødrene får pålagt stadig flere opgaver, der bliver færre og færre af dem, og det skaber behov for at købe sig til omsorg og nærvær,« mener

hun. Tina Wehlast Hansen er uddannet i sommeren 2005, og 12 nye doulaer er på vej, for efterspørgslen er stor.

Jordemoder Pia Hern har oprettet uddannelsen herhjemme efter amerikansk model.

Resultaterne viser, at det går bedre for den fødende med en doula ved hendes

side. Fødslen bliver kortere og behovet for smertelindring mindre. Der udføres færre kejsersnit, og antallet af fødselsdepressioner falder.

Pia Hern mener ikke, at nutidens kvinder er blevet mere pibede eller forskræmte ved udsigten til at føde:

»Går vi 100 år tilbage var det almindeligt, at der var

fødekoner til stede ved fødslerne, og nu begynder vi forfra,« siger hun og understreger, at kvindens partner selvfølgelig spiller en meget vigtig rolle, men at han er følelsesmæssigt engageret i fødslen og derfor kan miste roen og overblikket i lige så høj grad som den fødende.

## Sådan får du fingre i en doula

En doula besøger typisk den gravide og hendes partner to gange under graviditeten. Når fødslen begynder, kontakter den fødende doulaen, som er standby 24 timer i døgnet 14 dage før og 14 dage efter den fastsatte termin. Doulaen er ved den fødendes side uanset fødselens varighed. Efter fødslen tilbydes hjælp og støtte til familien. Prisen for dette er 5.000 kr. inkl. moms. Tina Wehlast Hansen kan kontaktes på 4444 9959 eller 2829 4559. Pia Hern kan kontaktes på 2272 4687, og du kan læse mere om uddannelsen på [www.doula.dk](http://www.doula.dk)

### Isterningsøvelsen

For at øve den gravides evne til at tackle veerne bruger Tina Wehlast Hansen både vejtrækningsteknik og adfærdsovelser. Det giver tit aha-oplevelser, som kan bruges under fødslen. For eksempel lod hun Sandra knuge en isterning i hånden i et minut, som er den tid en gennemsnitlig ve varer. Det gør ondt at knuge en isterning så længe, men da hun bad Sandra om at beskrive smerten, gå ind i den og registrere hvilke følelser der er forbundet med den, blev hun bedre til at håndtere den, også da det blev alvor.

### Historien bag

Ordet doula er det gamle græske ord for den vigtigste kvindelige slave eller tjenerinde i en husholdning i det gamle Grækenland. Doulaen hjalp bl.a. kvinderne i familien under graviditet og fødsel. Brugen af doulaer vokser i USA, England, Sverige, Finland og Norge.



Tina Wehlast Hansen (t.v.) arbejder som ergoterapeut og doula. Hun var egentlig kommet ind på jordemoder-skolen, men syntes ikke at uddannelsen tilfredsstillede hendes lyst til at beskæftige sig med de følelsesmæssige og psykologiske sider af en fødsel. Foto: Simon Knudsen

## Fødsel med en allieret

Sandra Saaby Jensen havde både sin mand og sin doula med ved fødslen af sit andet barn

Da Sandra læste om Danmarks første »doula«, Tina Wehlast Hansen, i lokalavisen, var det nemt at beslutte sig for at »ansætte« hende ved fødsel nummer to. Og det har hun ikke fortrudt.

Ved den første fødsel havde de oplevet en famlende jordemoder, som havde overset, at sønnen vendte numsen nedad, og fødslen endte i akut kejsersnit. Bagefter følte familien sig svigtet af personalet, som hverken havde tid eller overskud til at tale forløbet igennem eller undskylde de fejl, der blev begået. Hans-Henriks oplevelse var lige så skræm-

mende som Sandras: »Det påvirkede mig stærkt, da jeg hjælpeløs oplevede en jordemoder sige »ups«, virke inkompetent og ude af stand til at træffe beslutninger. Jeg er normalt meget rolig, men måtte til sidst nærmest kommandere jordemoderen ud på gangen og få fat i en børnelæge. Sådan skulle det ikke være denne gang,« siger han.

Tina Wehlast Hansen besøgte familien to gange i hjemmet i slutningen af graviditeten, og hun indgød straks tillid. De fik talt den første fødsel grundigt igennem og bearbejdet den angst, som var opstået. Hun

følte sig godt rustet, da fødslen gik i gang 14 dage før tidligt, og Tina ankom til Gentofte Amtssygehus så hurtigt, hun kunne.

### Nærvær hele tiden

Da hun kom, blev hun modtaget af en tydeligt erfaren og kompetent jordemoder. Hun kendte ikke til doula-begrebet, men sagde, at Tina var velkommen, så længe hun bare blev på den ene side af Sandra sammen med Hans-Henrik. Fødslen skred planmæssigt frem. »Det lyder underligt, men jeg har aldrig været mere afslappet, end da jeg døsende mellem veer-

ne og kunne høre Hans-Henrik og Tina småsnakke,« fortæller Sandra. En doulas opgave er også at fungere som bindeled mellem de professionelle og familien, og da jordemoderen på et tidspunkt ville tage en blodprøve, blev Sandra nervøs for, om der var noget galt, men Tina kunne berolige hende. Det skabte trykthed at få forklaringer undervejs.

Sandra fik en epidural-blokade, som gjorde en del af udvidelsesfasen næsten smertefri, og det var en meget positiv overraskelse. Smertene var dog til at tage at føle på under selve presseperioden. Her stod Tina

ved benenden og holdt øjenkontakt med Sandra, mens Hans-Henrik blev ved hovedgærdet. Det ville han helst. »Det var fantastisk, da jeg fik ham op på maven. Jeg tænkte flere gange på, hvornår dramaet mon begyndte, men det opstod heldigvis aldrig,« siger Sandra.

Sandra og Hans-Henrik havde en konkret grund til at ønske sig en doula under fødslen, men de er sikre på at mange flere kunne få glæde af at have sådan en ekstra »allieret« ved deres side.