



Skole for fødselshjelp



Eirik Svenke Solum er fast skribent i Visjon.

Mange gravide kvinner kan nok føle at oppgaven med å føde overskrider det man er sikker på at man kan mestre. Og mange har kanskje følt at det kunne være godt å bli kjent med erfaren støttespiller – en doula – før fødselen starter. Nå er Doulaskolen etablert.

- Jordmor har det medisinske ansvaret under en fødsel og må ofte passe på flere fødsler samtidig, spesielt på de store sykehusene i Oslo-området. Fødekvinnen får som oftest en jordmor hun ikke kjenner fra før. En doula blir godt kjent med kvinnen eller paret og deres ønsker i god tid før fødselen, og hun er tilstede under hele fødselsforløpet og støtter både babyen som er på vei, kvinnen og partneren. Hun kan gi både spirituell, emosjonell, fysisk og praktisk støtte og er et supplement til jordmoren forklarer Gry Aksnes, grunnlegger av skolen.

- Doula skaper en trygg, rolig og kjærlighetsfylt atmosfære i føderommet og har selv full tilstedeværelse, indre ro og tillit. Slik kan hun påvirke fødekvinnen til å slippe bekymringer, tankespinn, engstelse, uro og spenninger. Kvinnen kan da lettere komme tilstede i kroppen, pusten og øyeblikket, finne indre ro og tillit til at hun kan føde, ha kontakt med barnets

sjel, gi seg hen, følge intuisjon og instinktive behov og la lyd og bevegelse komme fritt, sier Aksnes.

På denne måten kan doulaen støtte den fødende kvinnen til å oppleve fødselen som en overskridende bevissthetsopplevelse, mener hun.

- Fødekvinnen kan slik komme inn i en endret bevissthetstilstand, en meditativ tilstand, som kan gjøre fødselen mye lettere og mye mindre smertefull, og hun kan ha mulighet til oppleve den hellige dimensjonen av fødselen. Dersom kvinnen når inn til kjernen i fødselsopplevelsen, kan det være grensesprengende. Endel kvinner, inklusiv meg selv, har opplevd fødsel som mystisk erfaring og tantrisk ekstase.

Kontinuitet og trygghet

- På Doulaskolen kan man lære hvordan å gi veiledning, gravidmassasje og annen behandling til gravide kvinner, forberede fødselen sammen med kvinnen eller paret, være en god doula og hvordan å gi støtte til babyen og foreldrene etter fødselen. Så studentene lærer altså å gi støtte til familien gjennom hele denne sårbare overgangsfasen fra svangerskap til barseltid.

Aksnes forteller at forskning viser at kontinuitet i støtten gjennom svangerskap, fødsel og barseltid, gir en trygghet som kan gjøre at fødselen forløper mye lettere og mer naturlig. Så derfor er det en stor fordel at det er samme person som gir støtte gjennom hele fasen. Undersøkelsene viser også at det gir best resultat dersom støttepersonen under fødsel ikke er ansatt



En “doula” er en fødselshjelper, som støtter og veileder fødende kvinner – gjerne med partner. Nå er også Doulaskolen etablert.

ved sykehuset.

- Randomiserte kontrollerte undersøkelser med fødekvinner fra flere land viser at man ved å ha med en doula man kjenner under fødselen, kan redusere lengden på fødselen med 25%. Bruk av ristemulerende middel reduseres med 50%, bruk av smertelindrende medikamenter går ned med 31%, forløsning av barnet med tang eller vakuu reduseres med 34% og antall keisersnitt reduseres med omtrent 45%.

Videre hadde kvinnene som fødte med en doula ved sin side, flere positive følelser om fødselopplevelsen og hadde mer positiv selvoppfattelse enn kvinnene som ikke hadde med doula under fødselen.

Etter fødselen hadde de mer interaksjon med babyen sin, ammet mer, hadde mindre angst, mindre sjanse for å gå inn i fødselsdepresjon og hadde mindre feber og infeksjoner. Begge foreldrene i ”doulagruppen” opplevde større kontroll over situasjonen som nybakte foreldre, og kvinnene uttrykte at de følte seg langt mer tilfredse med partneren sin. Parforholdet var blitt bedre etter fødselen, forklarer Aksnes.

Teknikker

Doulaer skal kunne beherske teknikker som kan virke naturlig ristemulerende og avspennende, beroligende og smertelindrende for fødekvinnen.

- På Doulaskolen vil studentene lære å lede kvinnen i avspenningsøvelser, frigjøring av pusten og bruk av åpnende lyd. De vil også lære gravid- og fødselsmas-

sasje, soneterapi, og akupressur, samt få innføring om enkelte homeopatiske midler og blomstressesenser. Alt dette kan være nyttige redskap både i behandling til gravide, og til bruk som smertelindring og ristemulering under fødselen.

Gry Aksnes mener også å kunne lære foreldrene å kommunisere med sjelen til sitt ufødte barn, og hvordan å oppleve svangerskapet som en spirituell prosess.

- Studentene får kunnskap om kommunikasjon med det ufødte barnets sjel, svangerskapsplager sett fra et vibrasjonelt ståsted, faretegn i svangerskapet og under fødselen, førstehjelp på mor og den nyfødte dersom fødselen skjer på vei til sykehuset eller før jordmor har ankommet hjemmefødsel, samt aktive fødestillinger og bruk av fødebasseng. De lærer om grunnleggende ammeveiledning, mors- og farsrollen, kommunikasjon og tilknytning mellom den nyfødte og foreldrene, og mye mer.

Studentene får også anledning til å arbeide med seg selv gjennom groundingøvelser, meditasjon og å arbeide med å bearbeide sin egen frykt for å kunne mestre doula-arbeidet bedre. De vil også lære å sette sitt eget tilside, være nøytrale, sentrert i hjertet, lyttende og i service for barnet, kvinnen og partneren under fødselen. Endel av undervisningen som Cathrine Nilsen og jeg skal gi på Doulaskolen, er formidlet til oss av den moderne mystikeren John Opsahl, som er rektor ved Still Point Skolen og leder av AMATI, sier Aksnes.

Bilder over:
Gry Aksnes
underviser Kate
Leon Snipen
og Kjell Marius
Snipen i fød-
selsforberedelse.
Foto:Ylva Solum
Aksnes.

→



Hun mener dessuten at spesielt noen kvinner kan ha nytte av en fødselshjelper.

- Veldig mange fødekvinne kan ha nytte av en doula, men spesielt alenemødre, kvinner med fødselsangst og de som har dårlig kommunikasjon med partneren sin, kan ha veldig stort behov for en doula.

- *Hva skal til for å være en god doula?*

- For å arbeide som doula, er det en stor fordel å ha omsorgsevne, indre ro, tålmodighet, fokus, evne til å lytte både intuitivt og på andre måter å ha tillit til at kvinner kan føde.

- *Hvor lang tid tar det å få en utdanning på Dou-laskolen?*

- Doulaskolens grunnutdanning går over 8 helger fra september 2009 til april 2010. Etter bestått eksamen kan studentene fortsette å utdanne seg på Dou-laskolens påbygningsmodul som går over 8 helger fra høsten 2010.

- *Hvem er lærere på skolen og hva slags bakgrunn har de?*

- Jeg er grunnlegger av Doulaskolen og hovedlærer, og skal blant annet undervise i gravid- og fødselsmas-sasje og doulaens fødselsforberedelse sammen med alenemoren/paret.

Det er også 11 andre dyktige lærere som skal undervise på grunnutdanningen: Cathrine Nilsen som også er lærer ved Still Point Skolen, meditasjonslærer Katrine Kristiansen, jordmor og gestaltterapeut Eli Sandvig, Dr. med. Anne Christine Bjørnebye, som arbeider med antroposofisk medisin, medisinerstudent Linn Ingrid Dahl, Ingunn Leiddal som underviser i akupressur og som har arbeidet som doula i en årrekke, soneterapilærer Trine Spanien, homeopat Sandra Bartfai, biodanzalærer og psykosynteseterapeut Unni Heim, Great Freedom-lærer Karina Hoepers, som tidligere har arbeidet i åresvis som doula og Lavanya Pettersen, som tar oss med på aquabalancing i temperert vann. ☒

www.doulaskolen.no
www.naturligfodselsel.no
mob 48192747



Randomiserte og kontrollerte undersøkelser fra flere land viser at man ved å ha med en doula man kjenner under fødselen, kan redusere lengden på fødselen med 25%, og bruk av ristimulerende middel reduseres med 50%,