

# Fødsels hormoner

Fødslen udspiller sig som et samspil med forskellige hormoner. Det er primært hormonet oxytocin, men også produktionen af endorfin og adrenalin der gør kroppens arbejde muligt.

## Oxytocin

Oxytocin er vores yngelpleje-stof. Kærlighedshormonet.

Oxytocin giver os alt det, man skal bruge for at lave familie: det øges, når vi har sex, når vi berøres, når vi kysser, når vi er tætte og fortrolige, når vi har veer, når vi føder, når vi modtager og knytter os til vores barn, og når vi ammer.

Det gør os – i moderate doser – åbne, socialt nysgerrige og empatiske. Vi lærer og husker detaljer om hinanden og sanser den andens tilstand og behov. Vi er milde og venligt stemt over for omverden – og os selv.

I store doser gør oxytocinet os indadvendte og sætter os i en form for trancetilstand. Alt, der er mere end 30 cm fra vores krop og sind, sorteres fra og mister betydning. Vi bliver ude af stand til at formulere sætninger, at planlægge eller strukturere noget som helst, men til gengæld utroligt gode til at acceptere nuet og til at have smerter.

Oxytocin hæver smertegrænsen markant. Det sænker puls og blodtryk og øger sårheling. Det styrer nedløbsrefleksen, så mælken løber, når babyen er tæt på mor, og det er betingelsen for tilknytning mellem mor og barn.

Og så er oxytocin DET, der laver veerne. Uden oxytocin, ingen veer.

## Endorfin

Endorfin er kroppens eget smertestillende morfinstof.

Det bedøver lokalt, hvor der er behov for det, og det gør os glade og opstemte. Derfor kaldes det også vores lykkehormon.

Endorfin frigøres, når noget gør ondt samt ved rytmisk bevægelse, fx dans eller løb. Det er blandt andet derfor, fødende har det rart med at stå og bevæge sig under fødslen. Rytmen i sig selv er vigtig.

## Adrenalin

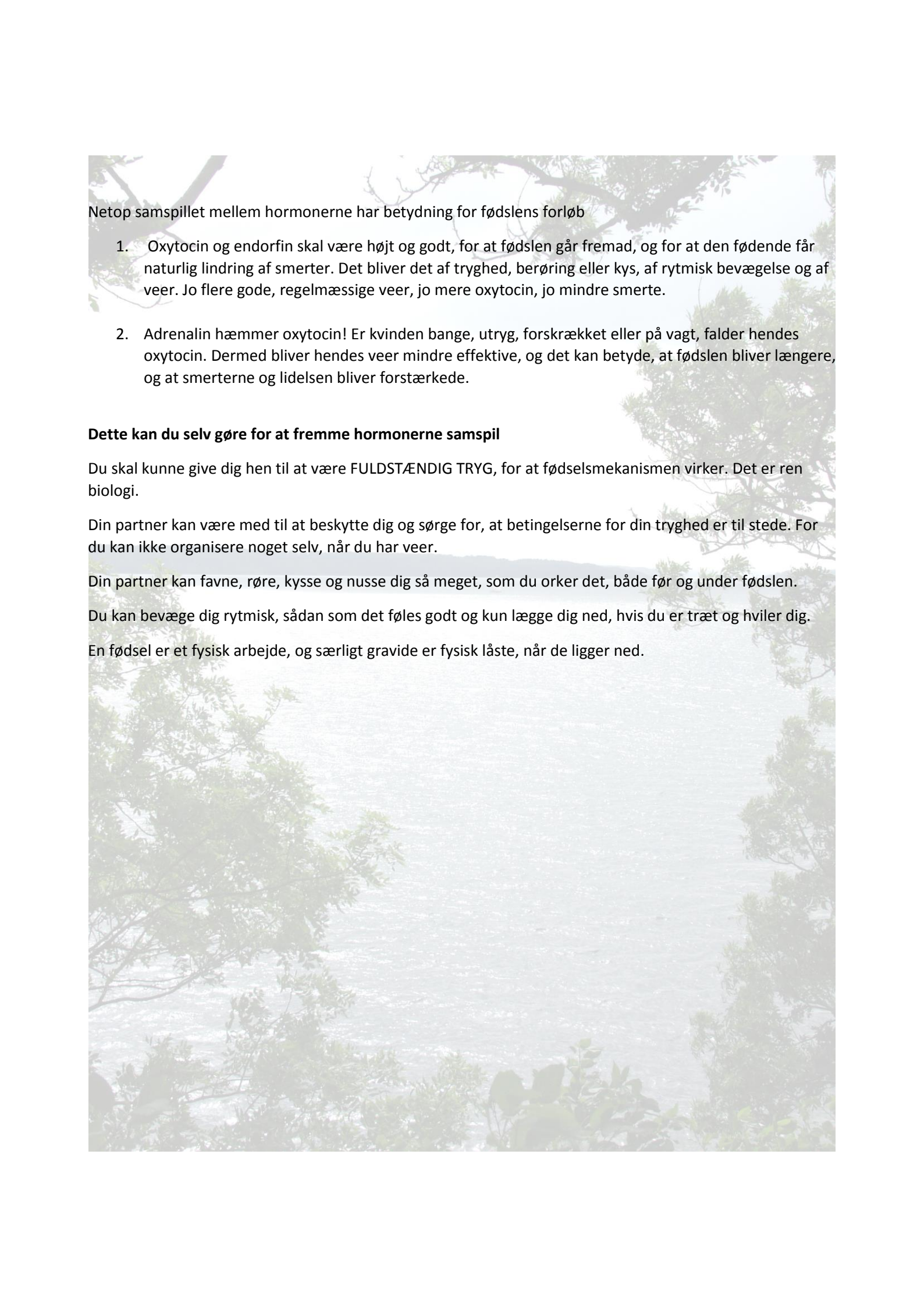
Adrenalin er kroppens alarmstof. Kamp/flugt-hormonet.

Det gør os – i moderate doser – årvågne, handleorienterede, gode til at organisere og finde udvejen på et problem og gode til at ignorere uvæsentlige detaljer.

Når vi er i adrenalin-land, er vi gode til at handle og blottede for empati og indføling. Ganske smart, for det ville være en hindring for at løse adrenalinetets opgaver.

Adrenalin i store doser får os i panik, så vi kun mærker én stærk impuls: Lad mig komme væk herfra!

Adrenalin øges, når vi er utrygge, forskrækkede, angste eller føler os truede.



Netop samspillet mellem hormonerne har betydning for fødselens forløb

1. Oxytocin og endorfin skal være højt og godt, for at fødslen går fremad, og for at den fødende får naturlig lindring af smerter. Det bliver det af tryghed, berøring eller kys, af rytmisk bevægelse og af veer. Jo flere gode, regelmæssige veer, jo mere oxytocin, jo mindre smerte.
2. Adrenalin hæmmer oxytocin! Er kvinden bange, utryk, forskrækket eller på vagt, falder hendes oxytocin. Dermed bliver hendes veer mindre effektive, og det kan betyde, at fødslen bliver længere, og at smerterne og lidelsen bliver forstærkede.

### **Dette kan du selv gøre for at fremme hormonerne samspil**

Du skal kunne give dig hen til at være FULDSTÆNDIG TRYK, for at fødselsmekanismen virker. Det er ren biologi.

Din partner kan være med til at beskytte dig og sørge for, at betingelserne for din tryk er til stede. For du kan ikke organisere noget selv, når du har veer.

Din partner kan favne, røre, kysse og nusse dig så meget, som du orker det, både før og under fødslen.

Du kan bevæge dig rytmisk, sådan som det føles godt og kun lægge dig ned, hvis du er træt og hviler dig.

En fødsel er et fysisk arbejde, og særligt gravide er fysisk låste, når de ligger ned.