

# Tryg Fødsel

## Øvelser til brug før, under og efter fødslen



REGION SJÆLLAND

HOLBÆK SYGEHUS



*- vi er til for dig*

På Holbæk Sygehus ønsker vi at understøtte fødselsforløbene med et koncept vi kalder "Tryk fødsel". Tryk fødsel består af forskellige elementer der kan hjælpe dig og din partner til en struktureret tilgang til omsorg og støtte under fødslen.

Vores mål med Tryk fødsel er at:

- Øge din og din partners evne til at håndtere fødslen (empowerment)
- I kan håndtere veerne i de forskellige faser af fødslen
- Styrke samarbejde under fødslen mellem dig, din partner og jordemoderen
- Skabe en god fødselsoplevelse.

Nedenfor beskrives tiltag, der kan hjælpe dig og din partner under fødslen:

### **1. Vejtrækning (gennem alle fødsels faser)**

- Træk vejret i rolige, lydløse og langsomme vejtrækninger
- Afslut hver ve med en dyb og tung udånding.

### **2. Afspænding (gennem alle fødsels faser)**

- Giv slip i musklernes spænding i hele kroppen og gør dig "tung"
- Slap af i musklerne i panden, slap af i kæberne, skuldrene, balderne, lårene og tæerne
- Afspænd i tanker og i stemmen: gør dig "tung" og tænk "ned" (træk på vokaler

for at understøtte budskabet, med dyb stemme).

### **3. Stemme/lyd (særligt i den aktive fase og pressefasen)**

- Dybe, jævne lyde med lukket mund gennem hele udåndingen
- Sig "mmmm" med munden lukket i en dyb, mørk tone i pressefasen.

### **4. Sindet (særligt den aktive fase og pressefasen)**

- Positive tanker: "jeg kan klare det", "jeg er modig", "jeg er god" og "det bliver godt"
- Sig "Jaaa" og tænk på dit lille barn, når veen starter – også selvom du har lyst til at sige nej. Det er bevist, at egen opmuntring giver mere overskud.

### **Værktøjer til at sikre Tryk fødsel:**

- Nærhed både fysisk og mentalt – gerne fra din partner (også hvis der "ønskes afstand")
- Forsøge tiltag over mindst 3 veer, inden det besluttes, om det virker/ikke virker
- Lav øvelserne sammen med, partner og/eller jordemoder
- Gentag øvelserne igen og igen
- Berøring fra din partner: lave strøg ned over kroppen eller fast tryk – alt efter hvad der virker, og hvilken fase du er i
- At du eller din partner hjælper med at tage imod jeres nyfødte

- At du har din nyfødte "hud mod hud" efter fødslen (kan også være din partner)
- At dit barn kommer til brystet efter fødslen (jordemoderen hjælper med vejledning).

### **Overlevering på stue ved vagtskifte**

For at sikre din/jeres tryghed under vagtskifte prioriterer vi overlevering af vagten på fødestuen, hvor jordemoderen, der overtager dit/jeres forløb, kan se hvilke teknikker der bruges og virker.

### **Kejsersnit**

Ved kejsersnit kan du/I bruge de samme teknikker, da teknikkerne har fokus på at skabe ro, overskud og mindske utryghed.

### **Fødselsforberedelse og Jordemoderkonsultation**

På bagsiden af denne pjece kan du/I se en visuel guide til Tryg Fødsel. Guiden hænger ligeledes som plakat på fødestuerne.

Vi opfordrer til at du/I deltager i vores fødselsforberedelse samt at du/I prøver at gøre dig/jer tanker om fødslen. I er velkomne til at stille spørgsmål til jordemoderen i jordemoderkonsultationen, ved fødselsforberedelsen og selvfølgelig under fødslen.

Vi ønsker dig/jer held og lykke og glæder os til at bistå før, under og efter fødslen!

Mange hilsner,

Jordemødre, læger og sosu-assisterer på fødeafsnittet på Holbæk Sygehus.

Vores koncept Tryg fødsel er inspireret af en workshop, vi har haft med den svenske fysioterapeut Susanna Heli. Du/I kan følge hende via QR-koden her:



## Tryk Fødsel Guide



Nærhed - også fysisk

Berøring - tryk og strøg

Prøv det gennem 3 veer

Gør det SAMMEN

Giv det en chance!

REGION SJÆLLAND  
HOLBÆK SYGEHUS  
-af og på-af-

Træk vejret stille og roligt.  
Langsomt ind, langsomt ud.

Afslut hver ve med  
et dybt suk

Træk vejret



Slap af i hele kroppen og gør dig tung.

Slap af i panden, slap af i kæberne,  
gør dig tung i skulderne,  
i balderne og i lårene.

Gør dig tung



Sig og tænk "tung"  
og "neeeed"

Tænk



Tænk positivt:  
Jeg kan godt!  
Jeg kan godt føde!  
Jeg er modig!  
Sig "jaaaaah"

Tænk på din baby

Lyd



Lav dybe  
monotone lyde,  
gennem din udånding.

Når du er i pressesfasen og du har  
en ve: lav lyden mmm, dyb og med  
lukket mund.

Siddende med "fem by været" - fem by været, fem 30