

Projektet Trygg att föda har som målsättning att ge ökad kunskap och trygghet kring födandet oavsett förlossnings sätt. Det sker genom samtal, föräldrautbildning i grupp och medicinsk yoga. I samband med att du skrivs in på MVC kommer du som har skattat din oro inför att föda vaginalt till över 7 enligt VAS skalan att erbjudas möjlighet att delta i projektet. Om du väljer att medverka i projektet så skickas en remiss till den förlossningsenhet där du önskar att föda ditt barn när du är i graviditetsvecka 20.

Samtal

Du och din partner kommer att kallas till ett första samtal med samtalsbarnmorska på din förlossningsenhet när du är i vecka 25. Samtalet kommer handla om dig och hur du känner inför födandet med syfte att hjälpa dig att förstå dina egna rädslor och reaktioner samt stärka din tro på dig själv och din förmåga att föda.

Förlossningsförberedande utbildning för förlossningsrädda

Den förberedande utbildningen sker i grupp med andra förlossningsrädda kvinnor och har som mål att ge er som par mer fakta om hur ångest och rädsla kontra tillit och trygghet påverkar födandes fysiologi. Kursen är en intensivkurs för omfödorskor med förlossningsrädda och omfattar ett tillfälle på 3 timmar. Ni träffar en psykolog som har erfarenhet av att arbeta med förlossningsrädda och alla tankar en graviditet kan väcka, särskilt om förra förlossningen var svår. Målet med kursen är att ge er mer kunskap om hur vi människor påverkas av stress och ångest, samt av tidigare jobbiga upplevelser. Vi fokuserar på verktyg för att hantera stress och rädsla samt hur vi kan bearbeta tidigare förlossningsupplevelsen för att våga oss på att föda på nytt. Vi använder bland annat tekniker från KBT. Du som är gravid och du som stödperson får konkreta verktyg hur ni kan hjälpa varandra för att känna er trygga inför födandet.

Medicinsk yoga

Medicinsk yoga är en modern, svenskutvecklad och mjuk yogaform som bygger på rörelser, mental avspänning och ökad kroppsmedvetenhet. Yogaprogrammen är utformade så att alla ska kunna klara av att göra dem utifrån sin egen förmåga, och består av medveten andningsträning, avslappning och mjuka fysiska övningar. Dessa övningar har som syfte att hjälpa dig få en bättre känsla av kontroll över kroppens funktioner. Den yogaform som vi använder oss av i projektet är inspirerad av den medicinska yogan och anpassad till den gravida kvinnans förutsättningar.

Avslutande planering

I god tid innan förlossningen kommer du att träffa en samtalsbarnmorska för att tillsammans skriva en förlossningsplanering som passar just dig utifrån det som framkommit under de tidigare mötena. Vid behov kommer du även att få träffa en förlossningsläkare.

Information

På vår hemsida www.tryggattfoda.se hittar du all information om projektet. Barnmorskan hjälper dig att skapa ett konto vid det inledande besök på samtalsmottagningen.