

Projektet Trygg att föda har som målsättning att ge ökad kunskap och trygghet kring födandet oavsett förlossningssätt. 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. Första tillfället leds av en psykolog som har erfarenhet av att arbeta med förlossningsrädda och de tankar en graviditet kan väcka. Vi går igenom hur rädsla, ångest och oro uppstår och upprätthålls och hur det påverkar vår kropp. Efter det första tillfället ska du se den förberedande filmen "Vägen ut" som finns tillgänglig på projektets hemsida www.tryggattfoda.se. Vid andra och tredje tillfället träffar ni en barnmorska med lång erfarenhet av att arbeta med födande och av att möta gravida med stark rädsla inför att föda. Vi arbetar utifrån ett mindfulnessbaserat förhållningssätt. Dessa utbildningstillfällen har som syfte att ge dig och din partner viktiga verktyg och strategier att ta med er in i förlossningen oavsett förlossningssätt.

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

Gå till vår hemsida www.tryggattfoda.se och titta på filmen Vägen ut efter det första kurstillfället. För att du ska kunna göra detta hjälper barnmorskan dig att skapa ett konto vid ditt inledande besök på samtalsmottagningen.