

Katarina Sollgard är kursledare för de nystartade psykoprofylaxkurserna i Dalarna. Sara Green arbetar även hon som kursledare och som doula.

Profylaxen gör comeback

På 1970-talet var den populär bland blivande föräldrar men försvann i samband med att smärtlindringen kom på 1980-talet. Nu gör profylaxen comeback som hjälpmedel under förlossningar. Från att ha varit en fluga i storstäderna så har nu privata kurser kommit till Dalarna och ges genom Profylaxgruppen i Mora och Borlänge.

Plyschklädda blivande föräldrar i 1970-talets karaktäristiska glasögon ligger i en stor sal och andas tillsammans. Det var undertecknads bild av en profylaxkurs. Därför blev jag lite tveksam när Profylaxgruppen ringde upp och berättade om sin nyetablering med profylaxkurser i Mora och Borlänge. Nu föll det sig så att jag är i målgruppen, det vill säga gravid med mitt första barn, och jag var därför inte sen att prova på att gå en intensivkurs under två dagar i Mora.

Den har alltså gjort comeback, psykoprofylaxandning i samband med förlossning. Själva ordet profylax betyder förebygga. Metoden kommer ursprungligen från Ryssland, där den började användas under 1940-talet. Den franske förlossningsläkaren Lamaze förde profylaxen ut i Europa under 1950-talet. Till Sverige kom den och blev känd av Signe Jansson, verksam vid Ystad BB, som var en förespråkare. Under 1970-talet gick många blivande föräldrar på psykoprofylaxkurser. Metoden fick en tillbakagång under 1980-talet då smärtlindringen i samband med förlossning utvecklades men sedan ett par år tillbaka är psykoprofylaxen på stark frammarsch.

Stockholmsbaserade Profylaxgruppen ger kurser på flera orter i Sverige. Kursen, som funnits sedan 2003, heter Annas profylax, efter Anna Wilsby som själv haft stor nytta av psykoprofylaxandning under sina förlossningar. Wilsby är även grundare av Psykoprofylaxgruppen och har i dag ett 40-tal anställda kursledare.

– Jag gick själv kursen 2006 innan jag skulle få mitt första barn. Det fungerade inte riktigt under min första förlossning, eftersom jag inte kunde slappna av ordentligt. Inför mitt andra barn övade jag mycket mer och fick en väldigt positiv upplevelse av förlossningen.

– Efter den upplevelsen kände jag att fler borde få gå en sån här kurs och när jag upptäckte att det inte fanns möjlighet till det i Dalarna kontaktade jag Profylaxgruppen. De nappade och jag utbildade mig till kursledare, berättar Katarina Sollgard, bosatt i Mora, som håller i kurserna i Dalarna.

Vi är fyra par som kommit till psykoprofylaxkursen som ges i ett av Mora lasaretts konferensrum. Katarina Sollgard har en medhjälpare under kursen; Sara Green, som också är kursledare och som även arbetar som doula i Stockholm.

– En doula är en extra stödperson som man kan ha med under förlossningen. Jag har inget medicinskt ansvar utan är med och underlättar och stöttar, förklarar Sara.

Katarina förklarar redan inledningsvis själva kärnan i hela kursen, och således i hela psykoprofylaxen; att genom andning och mental förberedelse kunna slappna av under förlossningen.

– Reflexmässigt så spänner vi oss när vi får ont i en muskel vilket gör att det gör ännu ondare. Dessutom går syresättningen ner och vi förlorar kraft och energi. Eftersom livmodern är en jättestor muskel är de klart att vi reagerar likadant när det gör ont i den. Därför måste vi träna på att slappna av trots att det gör ont.

Andningen är en viktig del på vägen till att uppnå avslappning. Katarina förklarar att det är lätt att instinktivt hålla andan när det gör ont, vilket under värkarbetet medför att syresättningen försämras för både mamman och barnet samt att livmodern arbetar mindre effektivt. Då blir det klart för oss att vi genom rätt andning kan uppnå avslappning.

Hon berättar också om de olika faserna under en förlossning, om vad som händer i kroppen under dem.

Det blir dags att konkretisera det vi hittills lärt oss. Katarina har gått igenom tre olika andningstempon; djupandning, mellanandning och lättandning och vi får tillsammans i gruppen prova de olika tempona. Principen är densamma; andas in genom näsan och ut genom munnen. Övningen består i att partnern ska tillfoga smärta på oss gravida genom ett ordentligt nyp i benet. När vi fått in tekniken med både nyp och andning visar det sig att det faktiskt gör mycket mindre ont av det där nypet då jag slappnar av och andas rätt.

– Man ska tänka neråt, att slappna av överallt då värken kommer. Och andas, säger Katarina och visar en bild på en blodhund, som ser så där hängig ut i ansiktet.

Efter ett antal andningsövningar går Katarina igenom hur man ska bete sig under krystvärkarna och hur vi ska hitta rätt krystningsteknik.

– Precis som med mycket annat så gäller det att öva, öva, öva. Gör det hemma under en reklampaus eller när ni får en stund över. Öva på att andas och att slappna av.

Vi går över till en ny del av psykoprofylaxkursen. Den som handlar om mental förberedelse. Hur man ska tänka innan, under och efter förlossningen.

– Kroppen reagerar på hur vi tänker. Därför gäller det att förprogrammera den med positiva föreställningar istället för negativa.

Vi pratar om orosmoln som kan finnas inför en förlossning samt om hur vi ska förhålla oss till dem.

– Det gäller att definiera, förebygga och att ha en strategi för orosmolnen.

Katarina berättar vidare om målbilder; om hur viktigt det är att sätta upp mål både under och efter förlossningen.

– Visst ska man vara i nuet men det kan vara bra att ha en bild, ett mantra att tänka på när det är jobbigt under förlossningen. Det kan till exempel vara när man kommit hem eller tar första turen med barnvagnen.

Dag två på kursen ägnas nästan uteslutande åt en sak; partnerns roll under förlossningen.

– Kvinnan ska egentligen bara hålla koll på tre saker under förlossningen; att andas, slappna av och att lyda barnmorskan. Allt annat ska partnern hålla koll på, säger Katarina.

Det går upp för oss kursdeltagare att partnern kan göra mycket mer än att hålla handen och torka svett ur pannan.

– En förlossning är ett riktigt teamwork! Partnerns huvuduppgift är att påminna om andning och avslappning och det är därför det är så viktigt att man övar tillsammans.

Katarina tar upp en rad saker som partnern bör tänka på. Förutom praktiska saker, som att fixa dricka och mat så är de viktigaste råden att partnern ska tro på och stötta den som föder samt ge beröm och kärlek. Katarina tar upp en rad situationer som kan uppstå där det är viktigt att partnern förmedlar lugn, trygghet och stöttning. Vi går också in på mer fysisk stöttning i form av olika massagetekniker som kan underlätta under värkarbetet.

Efter sammanfattning och repetition börjar kursen att lida mot sitt slut. Vi kursdeltagare pratar med varandra och kommer fram till att vi känner oss mycket mer förberedda för förlossning än innan kursen – inte minst partnerna som insett att det de gör under förlossningen gör skillnad.

– Man vill ju vara så förberedd som man kan vara och jag känner mig mycket mer förberedd nu efter kursen. Det känns jättebra, säger Sandra Lundin, som rest ända från Sundsvall för att gå kursen.

Hon får medhåll av sambon Joakim Kihl.

– Innan trodde jag att jag bara skulle stå bredvid och titta på typ. Nu vet jag att det finns så mycket mer jag kan göra för att hjälpa Sandra under förlossningen.

Katarina och Sara berättar att de uteslutande får positiva reaktioner efter kurserna.

– Vi vill ge blivande föräldrar en trygghet att våga föda och att göra det tillsammans. Många säger, efter att ha gått den här kursen, att det blev startskottet för att förstå att man faktiskt är två under en förlossning, säger Katarina.

– Dagens föräldrar vill vara förberedda. Precis som att man kan förbereda sig inför ett jobb eller ett Vasalopp så kan man göra det inför en förlossning, säger Sara. ■

Text & Foto: Sofia Westman
sofia@annonsbladet.com



Blivande föräldrarna Sandra Lundin och Joakim Kihl har rest från Sundsvall till Mora för att gå psykoprofylaxkursen.

MORAS SÄKRASTE REKOND!



Nu ingår vi i Ditec
– Sveriges största bilvårdskedja!

DITEC LACKKONSERVERING

Ditt Ditec-center

Dietec lackkonservering ★ Glasbehandling ★ Textil- och skinnbehandling
Polering och rekond ★ Bucklor och lackskador ★ Solfilm och stenskottsfolie
Klädseltvätt och luktsanering ★ Glasreparationer ★ Rostskyddsbehandling

Industrivägen 10, Mora ★ 0250-59 59 57 ★ 070-254 91 67

BILVÅRDS PROFFSET