Vi har gått webbkurs i profylax!

Allt mer av våra liv sker på Internet. Vi träffas, håller kontakt med hela världen och nu är det även möjligt att förbereda sin förlossning på webben. Åsa och Dan har testat Annas Profylax webbkurs och konstaterar att det var ett perfekt alternativ eftersom Dan är brandman och jobbar skift. Nu kunde de logga in och göra kursen hemma, när det passade.

– Jag ska medge att jag inte var hundraprocentigt övertygad om att profylax var min grej, berättar Åsa på telefon. Hon har klämt in en pratstund sista veckan på jobbet. Barnet är beräknat om fjorton dagar och nu ska hon packa ihop inför födsel och mammaledighet.

– Vi är båda rätt sakliga typer med en jordnära syn på livet, fortsätter Åsa. Men ju närmare förlossningen jag kom, desto mer började jag inse att : »Hjälp! Jag ska ju föda också!«. Och att sticka huvudet i sanden tror jag inte heller på – då blir man nog chockad när det väl är dags.

Från att ha varit rädd för att föda barn har Åsa nu börjat fokusera förlossning. Hon har läst Gudrun Abascals *Att möta förlossningssmärta*, läst på en del och som sagt tränat profylax, en utmärkt kombination, enligt hennes förmenande. Boken gav en teoretisk ryggrad och från webbkursen fick hon praktiska tips och övningar som omfattar både kropp och »förlossningstänk« för henne och Dan.



Namn: Åsa Eriksson
Ålder: 30
Yrke: Rådgivare på mediabyrå

Partner: Dan Poltrago
Ålder: 31
Yrke: Brandman

– Det är med skräckblandad förtjusning jag ser fram emot födseln. Å ena sidan vill man ju inget hellre än träffa barnet. Samtidigt förstår jag att det inte går att veta hur man hanterar smärtan. Min största oro är att få panik och ge upp! Där tyckte jag att övningarna kring hur man kan fokusera, tänka målbilder och affirmationer var bra på kursen.

Dan tyckte om att avsnittet kring massage och coachning vände sig direkt till honom som partner. Här fick han en funktion och en roll att hålla sig till.

– Jag känner mig trygg med att han kommer att vara ett bra stöd, bara i det att han är vid min sida. Men det känns bra att han har fått några verktyg att jobba med, säger Åsa.

Nu återstår några få veckor innan det är dags. De har tränat lite grann ihop och Åsa har närapå dagligen praktiserat djupandningen för att stressa av och andas bort förvärkar.

– Intressant är att mitt fokus har flyttats från den egna kroppen, rädslan för hur jag ska må under födseln till hur barnet ska må. Att det gör ont och att man kanske brister, det överlever jag. Nu tänker jag mest på att få träffa mitt barn och att allt ska gå bra.

Paula Asarnoj

Kan man förbereda sin förlossning med hjälp av datorn?

Anna Wilsby, grundare av AnnasProfylax svarar ja, absolut ja, på frågan ovan. »Flexibilitet och valfrihet är ledord för många föräldrar som vuxit upp med internet. Oavsett om det är språkliga, kulturella, geografiska eller andra skäl som hindrar att man deltar i en vanlig profylaxkurs så kan vi nu erbjuda ett alternativ för alla dessa föräldrar.«

»För en förstföderska handlar det mycket om att mentalt 'hitta födandet' i sig själv, menar Liselotte Bergqvist, utvecklingsbarnmorska på Mölndals lasarett. Att förbereda sin förlossning genom en profylaxkurs kan vara en del av den processen. För en mamma blir det mera verkligt att gå en riktig kurs och möta andra i samma situation, medan en annan kan leva sig in i situationen med hjälp av en databaserad kurs. Generellt är det ändå stärkande för både mamma och partnern att ha några verktyg med sig när man åker in och föder«

På webbkursen, som är uppdelad i sju filmade avsnitt, vägleder Anna Wilsby sjäv två olika gravida par i andning, avslappning, mental träning, massage och coachning. Kursdeltagarna följer instruktionerna, pausar och övar själva hemma i sin egen takt och kan göra om kursen eller de olika avsnitten så många gånger de vill. Du kan gå in på www.profylaxgruppen.com/webbkurs och se ett smakprov och få information om priser etc.Nedan bilder från internet.

