

Psykoprofylaxkurs på webben

– det nya sättet att förbereda sig

Att det går trender även inom barnafödande är bekant. Så även vad det gäller förberedelsen. Från 1970-talets obligatoriska profylaxkurser där velourklädda par tränade i tolv veckor har utvecklingen både gått upp och ned. Det senaste tillskottet på marknaden är profylaxkurser på webben där paret kopplar upp sig och tränar när, hur och var de vill.

– Den tillgänglighet och frihet som nätet ger är positiv, menar Margareta Åhlund, barnmorska i Falkenberg. Men det fysiska mötet med en professionell person och andra föräldrar ska inte underskattas.

Sex britsar och en grammofonskiva

När Margareta Åhlund började hålla föräldrakurser hade hon tillgång till en förlossningsfilm med Gudrun Schyman, en grammofonskiva med instruktioner, ett häfte med text och bild samt sex hårda britsar med knäkuddar bredvid där ”gubben” skulle sitta. Hon skrattar lite åt minnet och hur de hårda britsarna så småningom slängdes ut. Även profylaxutbildningen försvann från föräldrakurserna men på senare tid har profylaxen upplevt något av en återfödelse.

– Många blivande föräldrar säger att ”det ordnar sig där och då”. De har varken tid eller ork över för träning och förberedelse. Men när processen väl sätter igång kan det vara tufft att hänga med i det som sker i kroppen. Det är så starkt och överväldigande. Om mannen dessutom vet ännu mindre vad det handlar om och kanske blir rädd, ja då kan man vara inne i en ond cirkel.

Förberedelse – lön för mödan

Margareta Åhlund är en varm förespråkare av förlossningsförberedelse. ”Den tid man lägger ned innan har man igen med råge när man väl föder”, är hennes devis. Hon har mött mammor som först i efterhand upptäcker att de hade behövt en grundligare träning. I bästa fall får de sin revansch inför nästa barn.

Att förbereda sig via webben tror hon är ett bra alternativ och framförallt en möjlighet för de par som annars inte hade ”hittat” till en vanlig kurs.

– Alla gillar inte den offentlighet som uppstår i en grupp, menar Margareta Åhlund. Man kanske tycker att det känns för privat och till och med pinsamt att ge sig



Kunskap ger trygghet. Webbkursen gav oss en grund och något att hålla oss till, menar Karin och Kristian Forsell med lilla Axel. Foto: privat.

hän och träna ihop med andra. För dessa par är det jättebra att det finns en möjlighet att göra jobbet hemma, då kanske man vågar mer.

Eftersom webben är platsen där allt mer i livet utspelar sig tycker hon att det är naturligt att följa med i den utvecklingen. Men erfarenheten av mötet med unga gravida och vad som händer när de möter varandra säger henne också att en film på datorn saknar en dimension.

– Jag tror mycket på det positiva i en social sammankomst. Där man får möta andra i samma situation, stöta och blöta, lyssna och dela med sig. Det skapar en stor trygghet att

spegla sig i andra och hjälper till att normalisera graviditeten och födandet.

Kristian hade inte en susning

När Karin och Kristian var i slutet av graviditeten fick de möjligheten att gå igenom kursen AnnasProfylax på webben. Han hade inte ägnat mycket tankeverksamhet åt förlossningen, förutom att försöka vara lyhörd och vara så lugn och stabil som möjligt. Resten skulle naturen ta hand om.

– Det är ju omöjligt att förbereda sig på något som man aldrig har upplevt, förklarar Kristian. Men med hjälp av webbkursen fick jag ändå ett hum om vad det hela



Förberedelse är viktigt, menar Margareta Åhlund.
Foto: privat.

går ut på, i vilken ordning saker och ting skulle ske.

Paret såg filmen från början till slut i ett svep och gick sedan tillbaka och tränade på de olika avsnitt som kändes relevanta.

– Jag gillade massagedelen. Det kändes bra att ha några verktyg, en strategi. Kunskap är ett bra medel mot rädsla.

Karin gick från livrädd till lugn

– Jag gick på aurorasamtal för min förlossningsrädsla. Men ju närmare datumet jag kom, desto lugnare blev jag. Webbkursen gav fördelen att vi kunde titta ihop, och sedan kunde jag träna själv på det jag ville, som andningen. Det gav en stor trygghet att ha sett filmen ihop, jag visste att Krille kände till det viktigaste

FAKTA

Våren 2010 var det världspremiär för AnnasProfylax på webben – en filmad profylaxkurs där Anna Wilsby vägleder genom de olika avsnitten; andning, avslappning, mental träning, partners roll och massage. Till sin hjälp har hon två gravida par som demonstrerar de olika teknikerna. Under kursen kan man när som pausa och ta om ett avsnitt. Från det att man har betalat (690 kronor) har man tillgång till den under en månad. Till kursen hör även skrivuppgifter att printa ut.

www.profylaxgruppen.com

och att vi hade ett gemensamt verktyg i andningen och massagen.

Förlossningen gick oväntat snabbt och lätt. Den totala tiden på kliniken blev bara fyra timmar och personalen imponerades över Karins andning, avslappning i kombination med TENS. Någon annan smärtlindring blev det inte.

– Jag hade ju förberett en fin målbild, ”bebisen på magen”, men jag hann aldrig tänka på det. Det var bara att hänga med värk för värk tills barnet var ute. Men när barnet väl låg där och man fick se vem det var – en fantastisk känsla.

Paula Asarnoj

Kommunikatör, Annas Profylax