

Fødselsforberedende kurs



Fødselsforberedende kurs, også kalt svangerskapskurs, er en super måte å forberede deg på den kommende fødselen. Uansett hvilket kurs du velger er målet at du skal få den informasjonen du trenger før fødselen. Slik kan du ta informerte valg og redusere bekymringer. Du vil også som regel lære teknikker som kan hjelpe deg med å slappe av og håndtere fødselen best mulig.

Må du ta et kurs for å forberede deg på fødsel?

Nei, det passer nok ikke for alle og ikke alle føler et behov for det. Noen føler ikke at de trenger mer informasjon enn det de får fra jordmor/lege. Uansett hvor mye du velger å forberede deg eller ikke, så kommer babyen ut på den ene eller andre måten. Men et fødselsforberedende kurs kan hjelpe deg

med å føle deg tryggere og bedre forberedt. Når du føler deg trygg er det dessuten mye lettere å håndtere fødselssmertene.

Dersom du er førstegangsfødende er det sannsynlig at du aldri har vært med på en fødsel før (bortsett fra din egen). For noen tiår tilbake var det vanlig å hjelpe andre kvinner under fødsel, søstre, døtre, naboer og tanter. Nå har fødsel blitt en privat affære og gitt bedre plass til partneren din. Men det betyr også at det er ikke lengre normalt å være tilstede på flere fødsler før du selv skal føde.



Fordeleer ved å ta et slikt kurs

- Du blir tryggere
- Du lærer hva som er normalt og hva du kan forvente
- Du og partneren din gjør noe sammen for å forberede dere til fødsel
- Partneren din lærer hvordan best støtte deg gjennom fødsel
- Du har muligheten til å få svar på det meste du lurer på

Et godt kurs bør inneholde følgende:

- Tegn på at fødselen er igang
- Normal progresjon av fødsel
- Teknikker for å håndtere smerte og smertelindring
- Hvordan din partner kan støtte deg gjennom fødselen
- Når du bør ringe jordmor/sykehuset

Noen kurs informerer også litt om amming og stell av nyfødte, men dette kan du også få god hjelp til av jordmor eller på sykehuset.



Bør partneren din være med på kurs for å forberede seg?

Ja, det kan være en stor fordel om partneren din også blir med på kurset. Men det er ikke vits i å tvinge med en partner som ikke vil. Dersom partner vil være med på kurset kan han/hun få nyttige tips til hvordan best støtte deg under fødselen. Det kan også være lurt å leke seg rundt og teste ut mulig

fødestillinger. Et fødselsforberedende kurs kan i likhet med [skrivning av fødebrev](#) også åpne opp for en nyttig prat om hva du ønsker av partneren din gjennom fødselen.

Forskjellige typer kurs

Noen kurs er fokusert på en spesifikk teknikk, mens de som blir holdt på sykehus er som regel mer generelle. Det kan være lurt å bruke litt tid på å sette seg inn i hva som tilbys i nærheten av deg, slik at du finner et kurs som passer deg. Det finnes også gode nettbaserte kurs og noen har i tillegg egne partnerkurs.

Gruppekurs

Det arrangeres jevnlig gruppekurs av både private og offentlige aktører. Noen gruppekurs arrangeres på sykehusene og samkjøres med omvisning inne på fødeavdelingen. Gruppekurs lar deg få muligheten til å stille masse spørsmål. Som en ekstra bonus kan du da også få svar på det du ikke visste at du lurte på gjennom andre sine spørsmål. Det kan være veldig lurt å skrive ned spørsmål på forhånd, slik at du ikke glemmer å spørre om noe som er viktig for deg. Vi var på fødselsforberedende kurs på [ABC på Ullevål](#) der jeg fødte. Vi var superfornøyd med den kurskvelden, og det var også veldig fint å få omvisning på avdelingen.

Nettbasert kurs

Nettbaserte kurs passer kjempegodt for de som ikke ønsker å møte opp på gruppekurs. Da kan du ta kurset akkurat når det passer deg/dere i ro og mak i egen sofakrok. Vi benyttet oss av [nettkurset til "En God Fødsel"](#) som er drevet av en jordmor og en mental trener. De har gått sammen for å sette opp fødselsforberedende kurs. I tillegg til nettkurset følger det da med tilgang til en mentaltrening-lydfil som hjelper deg med den mentale forberedelsen på selve fødselen. Den minnet meg veldig om en slags [avspenningsøvelse kalt autogen trening](#), som

jeg har brukt og bruker regelmessig. For meg var dette helt midt i blinken!



Gravidyoga og forberedelse til fødsel

Mange steder som tilbyr gravidyoga har også timer med forberedelse til fødsel. Der er det ikke nødvendigvis mye informasjon om de forskjellige fasene av fødselen, men mye nyttig informasjon om bruk av pust og stillinger. Det er en fordel at partneren din blir med på en slik time, sånn at du slipper å lære opp partneren din underveis i fødselen.

Bøker

I tillegg finnes det en rekke gode bøker som kan hjelpe deg/dere med å forberede dere på fødselen. Noen foretrekker å lese bøker om emnet i ro og mak istedenfor å dra på kurs. Noen av mine favoritter er: "Naturlig fødsel", "En god fødsel", "Frihet i fødselen" og "Ina May's guide to childbirth". I tillegg er "Verdens beste pappa - en hakkespettbok for småbarnsfedre" en herlig bok med masse humor og nyttig

informasjon.



Unngå skrekkhistorier

Jeg vil ikke anbefale å bruke forum og mammagrupper til å forberede deg til din egen fødsel. Der er det mye skrekkhistorier som ikke nødvendigvis vil hjelpe deg med å redusere egne bekymringer før fødselen. Det er viktig å huske på at det vanligvis er de med traumatiske fødsler som har størst behov for å prate om det for å bearbeide hendelsene. Det er derfor ikke et representativt utvalg av hva som normalt skjer gjennom en fødsel. Bruk heller tiden på å lese masse positive fødehistorier. Stol på at kroppen din gjør det den skal. Dersom problemer skulle dukke opp underveis skal du kunne stole på at jordmor passer og følger med på dette.