


FÖDA UTAN RÄDLSLA

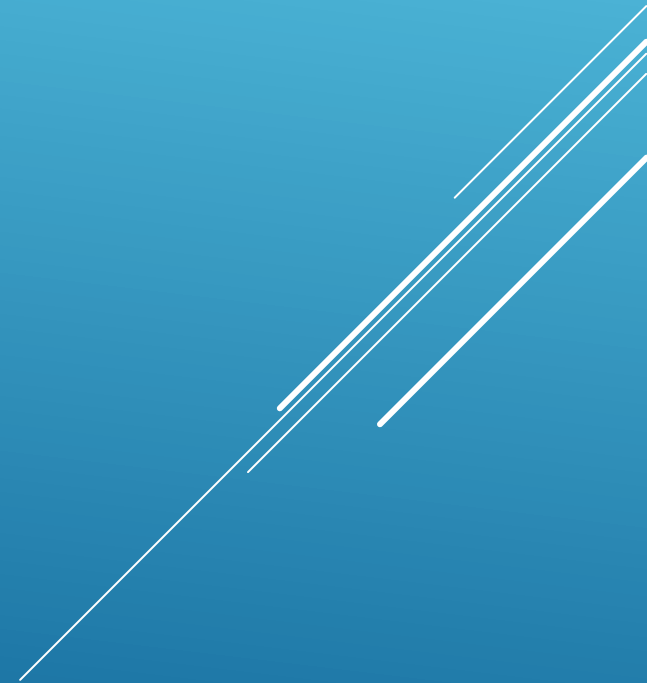
Hemdal Barnmorskemottagning




BAKGRUND

- Förlossningsrädsla ökar trots säker vård
 - Behov att få verktyg att värkarbete & förlossningssmärta
 - Profylax har inte haft tillräckligt stort utrymme i ordinarie föräldrautbildning
 - Så jobbar vi med förlossningsrädsla i Västmanland
- 

Trygghet och stöd under förlossningen har i studier kunnat påvisa ge bättre förutsättningar till en snabbare förlossning med mindre medicinska och instrumentella interventioner samt bättre förlossningsupplevelse. Detta kan in sin tur förebygga psykisk ohälsa efter förlossningen och rustar föräldrarna bättre i sitt föräldraskap.



VARFÖR FUR?

- Grundar sig på modern kunskap om fysiologi
 - Stor intresse hos gravida
 - Är den mest dominerande metoden i nuläget
 - Förlossningspersonalen är tränade i samma metod
 - Sett att det fungerar
 - Flera andra regioner har det i hela vårdkedjan
 - Enkelt
- 



VAD ÄR FUR?

- Metoden grundar sig på fördjupad kunskap om andningsfysiologi, stressfysiologi, lugn och ro-systemet samt den vetenskapliga evidens som finns kring betydelsen av stöd.
- Fyra enkla verktyg



Guida

- Närhet
- Upprepa
- Trycka/stryka
- Prova i 3 värkar
- Gör tillsammans

Andas

Andas mjukt och ljudlöst
Långsamt in, långsamt ut
Avbata varje väck med en mjuk & djup suck

Tung

Släpp ner kroppen och bli tung
Stöt panna, lös käke, tung i axlar, rumpa, lår
Säg och tänk tung och neer

Ljuda

Ljuda mörkt, jämnt och tydligt - under hela utandningen
Krysvärkar: ljuda mmm med stängd mun, **mörkt**

Tänk

Tänk positivt: jag vågar, jag är modig!
Säg JA genom att ljuda **jaaa**
Tänk på ditt barn

Latensfasen ●●

Vila 40 s

Aktiva fasen ●●●

Vila 60 s

Nu Suck 60 s

Nu Suck 60 s

Krystfasen ●●●●

Vila 60 s

Nu Suck 60 s

Nu Suck 60 s

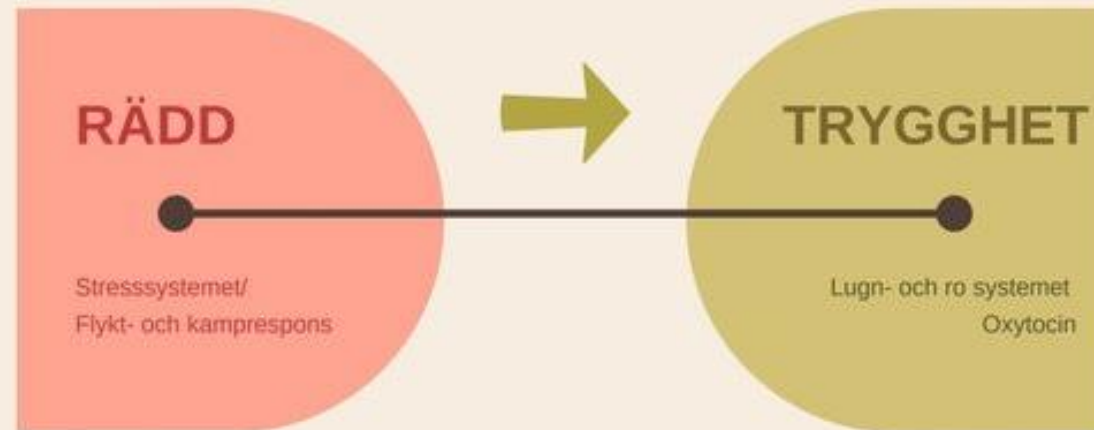
Nu Suck 60 s

Hej!

FÖDA UTAN RÄDSLÅ
© Birth By Heart 2020

www.birthbyheart.com

Rädsla och Trygghetslinjen



SYFTE

"Att förbättra den förlossningsförberedande utbildningen till blivande föräldrar. Kunna erbjuda kursen "Föda Utan Rädsla" som är ett verktyg att hantera smärta under förlossningen. Genom att kunna erbjuda denna i mödrahälsovården blir den tillgänglig för även för den som inte har ekonomisk möjlighet att gå kursen privat. Syftet är att kunna erbjuda mer stöd än vad vi i dagsläget kan både i grupp men även i det individuella mötet".

GENOMFÖRANDE

- Inläsning av kursmaterial
- Tre dagars kurs i Stockholm för Susanna Heli med praktisk träning
- Inledande kurs
- Certifierade kursledare i metoden Föda Utan Rädsla



UTVÄRDERING

Hur känner du dig just nu inför förlossningen?
Markera med ett X på de båda linjerna . Exempel:

_____ X _____
_____ X _____

Lugn _____ Orolig

Ingen rädsla _____ Stark rädsla

- FOBS (fear of birth scale) före och efter utbildning

FOBS före & efter

42,5 – 18,0

31 – 9,5

50 – 29

38,5–18,5

14,0-15,5 (får tolkas som lågt innan och efter)

"Intressant känner mig mer trygg"

"givande med praktisk kurs, känns mer real att föda barn"

"våldigt positivt"

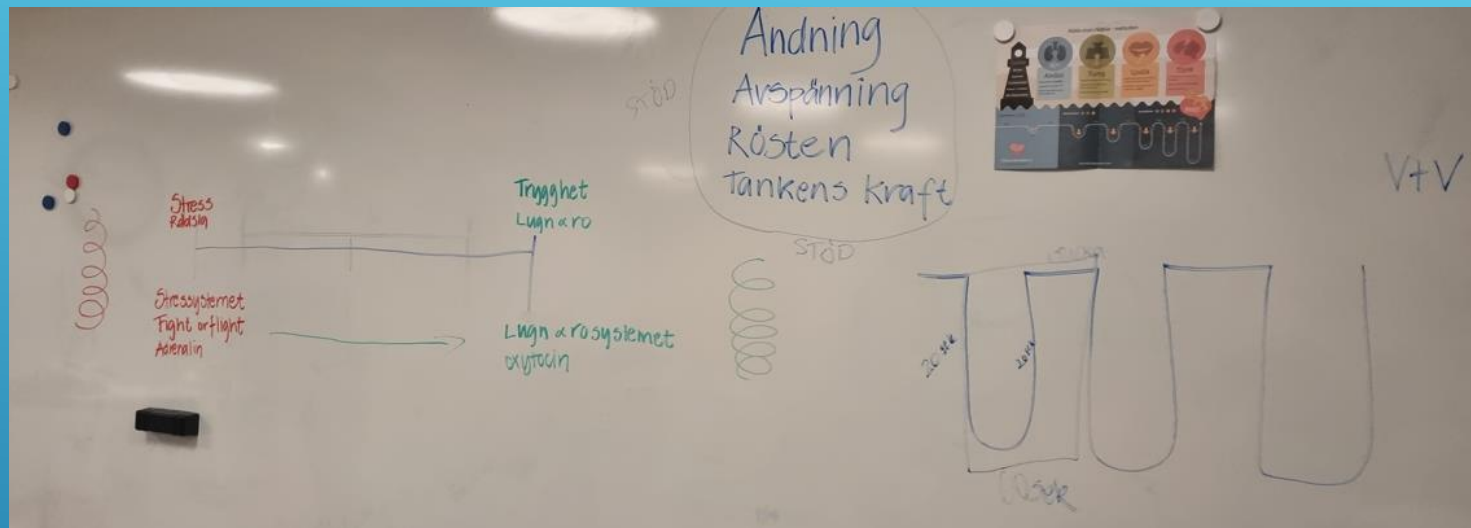
"Avslappnad inställning som smittade av sig"

"mycket bra! Framförallt de praktiska övningarna & att stödet deltog"

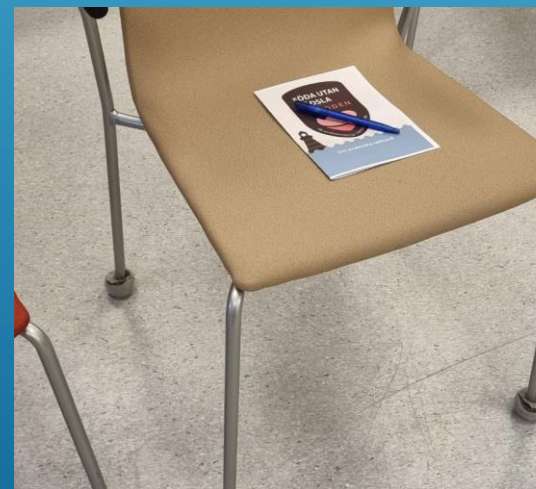
"inlevelse och engagemang, väl utfört"



FEM GENOMFÖRDA KURSER



- Två digitala via TEAMS under pandemin



RYMS DETTA I VÅRT ORDINARIE UPPDRAG?

Ja, vårt uppdrag är att ha förlossningsförberedande utbildning!

