

FÖREN TRYGG FÖRLOSSNING

Föda utan rädsla (FUR)

FUR--metoden är en modern profylaxmetod som vilar på fysiologi och kunskapen om stödets betydelse. Metodens utgångsläge är att kvinnor kan föda och att allt finns färdigprogrammerat sedan 30 000 år. Däremot finns det känslor, som stress och rädsla, som kan hindra denna förmåga från att komma fram. Medan andra känslor som trygghet, lugn och ro kan hjälpa kroppen att föda och öppna upp för den inneboende förmågan. Kunskap om båda dessa tillstånd är kärnan i metoden, tillsammans med kunskapen om hur man kan förändra och påverka dessa tillstånd så att kroppens kan få tillgång till den inneboende förmågan. Istället för att lära sig en teknik som man måste träna på använder konceptet sig av den fysiologi som redan finns i kroppen och hur man kan plockar fram den. Metoden blir därför enkel att använda samtidigt som den är extremt kraftfull och effektiv. Detta då fysiologin är den samma i alla människokroppar!

Stressreaktionen – fight or flight

En viktig grundsten i FUR är att det inte är smärtan och förlossningen som är problemet utan de reaktioner som är kopplade till smärtan och då framför allt rädslan och stressen. Varför är det så? Jo, för att rädslan utlöser en stressreaktion som skickar ut signaler i kroppen om att det finns ett hot. Stresshormoner rusar ut i kroppen och hela kroppen förbereder sig för flykt. Den så kallade fight--or--flight--reaktionen. En urgammal reaktion som förr var nödvändig för vår överlevnad. Denna reaktion fyllde då sitt syfte, då hotet även under en förlossning kunde vara till exempel en björn och rädslan då signalerade hotet och vi kunde försätta oss i säkerhet. Meningen är att vi ska försätta oss i trygghet. När detta är gjort skickas nya signaler ut med budskapet att det är tryggt att föda och att allt är som det ska. Man kan alltså se stressreaktionen som ett fysiologiskt nej från kroppen – att det helt enkelt inte är tryggt att föda just då. Kroppen gör sitt jobb och försöker hålla emot tills vi är i trygghet och i säkerhet igen.

En negativ spiral

Idag finns inte det yttre hotet kvar, samtidigt som vi har kvar denna överlevnadsmekanism i våra kroppar. Ändå känner många kvinnor rädsla inför och under förlossningen och kroppen förstår inte att denna rädsla inte handlar om ett yttre hot utan reagerar på rädslans budskap och aktiverar fight--or--flight. Men även om det inte finns ett "riktigt" hot svarar



kroppen på rädslan och kan inte separera verkligt hot från det hot som nu bor i den egna kroppen. Den gör bara sitt jobb – att skydda från fara. Detta skapar en negativ spiral av stress som accelererar och accelererar. Det kommer till uttryck genom kroppen. Andningen ökar, kroppen spänns och lyfter från underlaget, rösten blir ljus och energin blir orolig. Tanken låser sig. Tryggheten som är signalen att allt är bra igen, det är okej att föda, uteblir. När den naturliga befrielsen från det som utlöste rädslan aldrig inträffar fastnar man i denna negativa spiral. Smärtan leder till rädsla som leder till stress som leder till mer smärta som går runt, runt. Dessutom tror många att känslan av kaos och rädsla har med förlossningen att göra när det i själva verket handlar om en normal stressreaktion.

Motsatsen till stress är trygghet

Precis så som det finns ett stresssystem som är kopplat till känslan rädsla finns det också ett lugn och ro--system kopplat till känslan trygghet. Detta kraftfulla system är istället kroppens fysiologiska "ja". Det hormon som styr hela värbudet är hormonet Oxytocin som också är kroppens trygghetshormon. Men vi kopplar inte alltid ihop förlossning med trygghet och njutning. Ändå är Oxytocin det hormon kroppen har valt, helt enkelt för att vi ska föda när vi är trygga. Det är dit vi vill leda kroppen eftersom den känslan säger åt kroppen att det är tryggt att föda och att allt är som det ska. Genom att förstå hur detta hänger samman kan man enkelt undvika att hamna i kaos, stress, rädsla och panik under förlossningen. Känslan av trygghet är alltså det fysiologiska "ja" vi ger kroppen, budskapet att det är tryggt och säkert att föda.

METODEN FÖDA UTAN RÄDSLÅ

FUR--verktygen

För att inte hamna i den negativa spiralen som stress och rädsla kan orsaka använder sig FUR--verktygen enkelt uttryckt av motsatsen till stress och rädsla, nämligen av lugn och ro--systemet och känslan trygghet. Detta är unikt för FUR--Metoden och vilar på kroppens fysiologi. FUR--verktygen använder sig av sambandet mellan känslor och deras kroppsliga uttryck. Varje känsla har ett kroppsligt uttryck och det kroppsliga uttrycket har en bakomliggande känsla. Genom att använda sig av kroppsspråket för trygghet, släpps känslan fram som i sin tur öppnar upp den inneboende förmågan och kroppen tillåter födandet att ske. All fysiologi arbetar nu för att maximera förmågan att föda. Enkelt uttryckt handlar det om att istället för att följa med i den automatiska och normala reaktionen som kan uppstå i mötet med smärta, då man lätt spänner sig, andas mycket och känner kaos, våga göra precis motsatsen. Att under värken bli tung i kroppen, andas mjukt och stanna kvar. Verktygens funktion är att på så sätt leda kroppen bort från rädslan mot trygghet och lugn. Stödet finns sedan runt om och håller ihop helheten, beskyddar upplevelsen av att föda och håller kursen mot tryggheten och lugnet.

Andningen och profylaxkursen

Istället för att fokusera på "hur" vi andas, som vissa äldre metoder gör, fokuserar metoden på att andas ljudlöst och lugnt under värkarna för att stimulera känslan av trygghet och för att undvika risken att hamna i hyperventilation. Genom att under värkarna andas som vi andas vid trygghet, lugn och ro, skapas ett så stort avstånd som möjligt till stressen och rädslan. Förutom kunskap om andning ger FUR--metoden även en heltäckande teoretisk och praktisk profylaxkurs med unik träning i hur man kan använda: andningen, avspänningen, rösten och tankens kraft under värkarna och hur den födandes partner eller stödperson kan ge bästa möjliga stöd under förlossningen genom olika massagetekniker och mycket mer.



De fyra FUR-verktygen

1. Andning
2. Avspänning
3. Rösten
4. Tankens kraft

Runt detta finns det viktiga stödet

Partner och stöd

Stöd har i forskningen visat sig vara den enskilt viktigaste faktorn för att påverka förlossningen positivt, både gällande det medicinska utfallet och upplevelsen. Stödpersonen är alltså oerhört viktig och har en enorm möjlighet att bidra. Tittar man på fysiologin är det ju inte så svårt att förstå varför denna enormt kraftfulla effekt uppstår. Vilket system stimulerar stöd? Trygghetens lugn och ro--system. Så om kroppen är i sitt fysiologiska "ja" uppstår självklart mindre komplikationer än om man med medicinska interventioner försöker lösa de problem som uppstår i en kropp som kämpar för att göra sitt jobb och hålla emot. Det svåra kan vara att veta hur ger man det bästa stödet under en förlossning. Våra unika grundprinciper ger några enkla och tydliga riktlinjer för att utveckla och anpassa stödet till den födande kvinnan och det fysiska arbete en förlossning innebär.

Varmt välkomna till FUR!

Susanna Heli

