

## Lindra smärta under förlossningen med hjälp av andning

**Andningen är en billig medicin, utan biverkningar som du alltid bär med dig. Andetaget som lugnande smärtlindring går att applicera på det mesta. Många kvinnor upplever oro inför sin första förlossning. Profylaxandning i samband med barnafödande är ingen nyhet direkt, men den 43-åriga förstagångsföderskan Madeleine Wilhelmssons förlossning sticker ut. – Jag öppnade mig tio centimeter hemma, utan smärtlindring, genom att bara bemästra mitt andetag.**

Text. Malin Myagi,

Andningstekniker är en viktig del av förberedelserna inför en barnafödelse. Genom att använda rätt andningstekniker kan en födande kvinna hantera smärta och stress under födseln. Samtidigt kan rätt andningsteknik även bidra till att främja avslappning och minska risken för komplikationer under födseln. När det var dags för yogaentreprenören Madeleine Wilhelmssons son Oscar att komma till världen drog hennes förlossning i gång hemma. Hon hann öppna sig hela tio centimeter innan hon satt i bilen på väg in mot förlossningen.

Barnmorskan på sjukhuset var förbryllad över hur jag hade kunnat hantera början på min födsel bara genom att andas, berättar Madeleine. Hon tar en klunk av kaffet och fortsätter. – Där fick jag verkligen en "return of investment" för alla års praktik inom medicinsk yoga och andetaget som ett viktigt verktyg för självläkning.

Oscar, som idag hunnit med att fylla 10 månader, är en pigg och glad liten kille som sover i vagnen under intervjun. Madeleine delar med sig av hennes egna förlossningserfarenheter över en kopp kaffe.

I september öppnar hon sin tredje yogastudio i Vasastan med fokus på lugn, terapeutisk yoga och självläkning. Med en högt driven karriärbakgrund och självupplevd erfarenhet av att bli sängliggande på grund av utmattning har hon specialiserat sig på verktyg inom självläkning.

Bland dem även kurser och utbildningar där röda tråden alltid är andning. – Att lära ut och inspirera kring det multifunktionella andetagets lugnande läkande samt smärtlindrande kraft, ser jag lite som mitt "kall", avrundar Madeleine med en menande blick.

## **Så här andas du för att lindra smärta under förlossningen**

Under förlossningen är det lätt att ryckas med och kämpa emot smärtan. Därför kan det vara bra att ha en andningsövning nära till hands, som hjälper dig att hitta tillbaka till lugnet och det som du kan påverka – nämligen andningen.

Här är några vanliga andningstekniker som kan användas under barnafödelse:

- Långa djupa andetag: En grundläggande andningsteknik som innebär att man långsamt andas in och ut genom näsan. Det är viktigt att mage/bröstkorg går utåt när du andas in och sakta sjunker inåt igen när du andas ut. En djup och kontrollerad andning kan hjälpa till att lindra smärta, minska stress och främja avslappning. Denna andning används med fördel under förlossningen för att behålla lugn, kraft och energi.

- Utandning genom munnen: Denna teknik används ofta under den sista fasen av födseln när smärtan är maxad. Andas in genom näsan och expandera mage/bröstkorg men andas ut genom öppen mun och förläng ut-andetaget när smärtan är som värst. Utandningen är kopplad till vårt parasympatiska nervsystem, det vill säga kroppens eget lugn- och ro system, berättar Madeleine. Det vill säga när vi andas ut känner vi mindre smärta. Ju ondare du har desto mer kan du förlänga utandningen. När det gör mindre ont mellan värkarna, andas in. För att lära sig dessa tekniker är det viktigt att träna regelbundet inför födseln. Glöm inte att värkarna är i grund och botten något bra, de för förlossningen framåt och närmare ditt barns födelse! Försök att acceptera värkarna snarare än att fly från dem, och försök att dyka ned i smärtan och följa värkarbetets gång. I värkpaus försöker du att vara så tung och avslappnad i kroppen som det bara går. Var här och nu. På det här sättet kan du underlätta tilliten till din kropp och förmågan att föda ditt barn. Andetaget är din superkraft som du alltid har med dig, säger Madeleine!