VEJRTRÆKNING

BRUG DIT ÅNDEDRÆT TIL FØDSLEN

AF LOTTE PAARUP / FØROGEFTER.DK

Jeg brænder meget for at oplyse og hjælpe jer kvinder derude med at forstå kejsersnittet og de mange aspekter af dette endnu bedre. Jeg mener, at oplysningen omkring kejsersnit og hjælpen både før og efter er meget mangelfuld. Jeg taler af erfaring, da jeg fødte min datter ved et planlagt kejsersnit (på grund af en øjenkomplikation hos mig). Fødslen af min søn endte i et kejsersnit efter at have forsøgt den vaginale vej et par døgn.

Træk vejret bare lidt bedre og få det med det samme meget bedre.

Det er meget overset, at du som kommende fødende, der står overfor et planlagt kejsersnit, også har kæmpe gavn af at arbejde med dit åndedræt som forberedelse til fødslen og ikke mindst tiden derefter.

Når du står overfor at skulle føde via et planlagt kejsersnit, er det som om, det hele er lagt i hænderne på de mange læger og assistenter, der er på operations/fødestuen ved et kejsersnit. Og de fleste gravide vil opleve, at de ligesom er overladt til processen, der ligger 100% fast og går meget hurtigt.

Jeg husker tydeligt den angst, der pludselig opstod, da jeg sad og ventede på at skulle ind og bedøves. Fra det ene øjeblik til det andet skal du som mor være klar til at overlade din krop til andre uden forberedelse.

Der går ikke længe, fra det hele er sat igang, til du møder baby - og det hele går SÅ stærkt, at det virkelig kan være svært at følge med. For ikke at tale om, at du nu skal fokusere på tilknytningen og amningen.

Jeg vil undlade at gå i dybden med, hvad denne hurtige proces og manglende forberedelse kan betyde for baby.

Det betyder langt mere, end du regner med, at du har din vejrtrækning som redskab både før, under og efter fødslen - både for dig og din baby.

Faktum er, at alt går meget stærkt uden den forberedelse af mor og baby, der ligger i den naturlige veproces. Og her kommer åndedrættet ind i billedet.

Når du har gjort dit arbejde som forberedelse til fødslen, altså arbejdet med dit åndedræt under graviditeten, vil du kunne bruge dette som konkret redskab til at styre langt bedre igennem ovenstående.

UNDER FØDSLEN

En god vejrtrækning kan du bruge under fødslen til at give dig selv og baby:

- Ro og færre stresshormoner = Vigtigt at vise baby, at alt er OK i denne nye verden, som lige nu er et lyshav og en masse mennesker, dit barn ikke kender eller har hørt stemmen af før.
- Større nærvær og tilstedeværelse = Hurtigere kontakt og tilknytning til baby.
- Større ro i forhold til en helt naturlig angst for det, som skal ske; bedøvelse, operation m.v.

6 GODE RÅD OM DIT ÅNDEDRÆT

1 Træk vejret igennem næsen så vidt muligt. Det beroliger.

2 Lav lange rolige udåndinger, længere end indåndingerne.

3 Tænk på, at du har masser af plads i ryggen, når du trækker vejret. Forestil dig en ballon i ryggen.

4 Dit åndedræt er dit vigtigste anker til baby både som gravid, under fødslen og efter.

5 Når du bruger dit åndedræt, har du hele tiden kontakt til dig selv, din krop og din baby.

6 Træk vejret lidt bedre og få det meget bedre.

EFTER FØDSLEN

I den vigtige tid lige efter fødslen kan du bruge åndedrættet til:

• Ro og færre stresshormoner => Meget vigtigt for dig selv, men i høj grad for baby, der spejler sig 100% i dig.

• At styrke fokus på amningen, som er afhængig af, at du finder mest mulig ro, selv om din krop vil opleve kejsersnittet som en stor stressfaktor => Dette kan du ikke styre på anden måde end at have et redskab til at skabe større grad af ro.

• At sætte gang i fordøjelsen, som er en af de fysiske udfordringer i mors krop efter et kejsersnit.

• Helt fra start at styrke helingsprocessen ved at opretholde en god blodcirkulation i området og en lille bevægelse i den massage, åndedrættet giver => Dette styrker helingen og alt det, som kan komme i kølvandet på et kejsersnit (bækkenbund, bækken, ryg, m.v.)

• At fortælle din krop og baby, at her er sikkert, alt er OK, og skabe tillid og tryghed (kejsersnittet er noget, din krop og nervesystem oplever som noget faretruende og farligt).

PUNKTER SOM DU KAN FOKUSERE PÅ I TIDEN OP TIL OG UNDER FØDSLEN

• Glem alt om at knibe og om bækkenbunden.

• Du har nu brug for at kunne give efter og slappe af for hvert eneste åndedræt (også i din bækkenbund).

• Specielt på dine udåndinger skal du øve dig i at give helt slip, slappe af og bare give efter.

• Foretag lange og rolige udåndinger, længere end din indånding.

• Forsøg dig eventuelt med at lave lidt let modstand på dine udåndinger, f.eks. med læberne.

• Træk vejret igennem næsen så vidt muligt - det beroliger.

• De lange udåndinger og næsen giver en større ro til kroppen, bedre udnyttelse af ilten og mindre risiko for hyperventilation.

• Tænk også på at trække vejret så dybt som muligt for hver eneste vejrtrækning.

• Og tænk på, at du har masser af plads i ryggen, når du trækker vejret - forestil dig en ballon i ryggen.

• Sdst men ikke mindst: Bed din jordemoder om at lægge mange hænder på dig. Det beroliger og gør en masse godt for både dit åndedræt og fødslen.

HELD OG LYKKE!

OM LOTTE PAARUP

Lotte er oprindeligt uddannet fysioterapeut og har arbejdet i fitnessbranchen i en lang årrække. Hun har desuden udgivet en lang række motions DVD'er og bøger og lavet diverse TV.

Se mere på **FØROGEFTER.DK** hvor du finder over 280 gratis indlæg med øvelser, videoklip, lydfiler og ikke mindst en masse guld om bækkenbunden.

Læs mere om åndedrættet på **ÅNDEDRÆTTET.NU** og køb produkter til gravide på **DENINTELLIGENTEKROP.DK**

DIT ÅNDEDRÆT FØR, UNDER OG EFTER FØDSLEN

ÅNDEDRÆTTET UNDER GRAVIDITETEN

- Iltning mor baby.
- Ro og nærvær.
- Stimulering af organ og tarmsystem.
- Lindring af ryg, bækken og nakke/skulder spændinger.
- Cirkulation og venepumpe.
- Forberedelse til fødslen.

ÅNDEDRÆTTET UNDER FØDSLEN

- Beroliger nervesystemet.
- Lader livmoderen gøre sit arbejde og ikke modarbejde.
- Mindre smerte, større tålmodighed, bedre tiltro, større nærvær.
- Gør dig bedre til at bede om det, du har brug for.
- Gør dig bedre til at være i kontakt med din intuition.
- Styrker dig mentalt.

ÅNDEDRÆTTET I DEN FØRSTE TID MED BABY

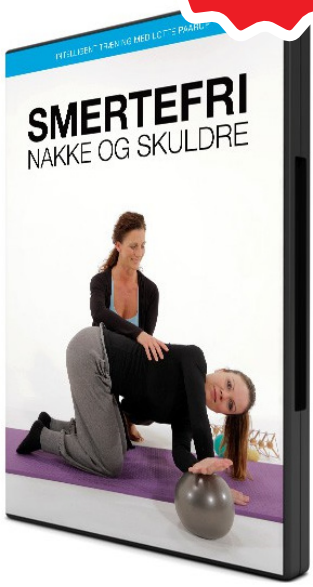
- Styrker restitution.
- Forbedrer iltning.
- Fremmer ammeprocessen.
- Styrker mælkeproduktion og nedløbsrefleks.
- Giver ro og færre stresshormoner.
- Styrker produktionen af oxytocin og dopamin.

GRATIS LYDFILER

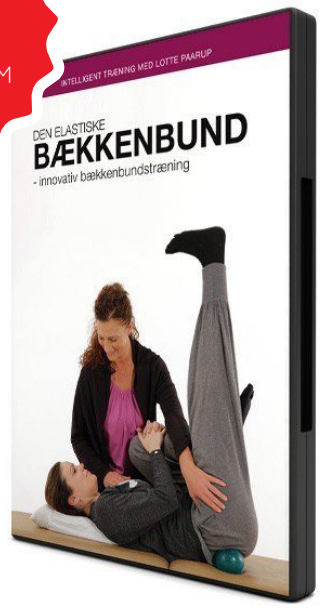
Her kan du lytte til 2 forskellige lydfiler om dit åndedræt, der er den højeste prioritet for dig og baby under din graviditet samt fødsel.

FANTASTISK TRÆNING FOR GRAVIDE

ALLE TITLER FÅS OGSÅ SOM DOWNLOAD

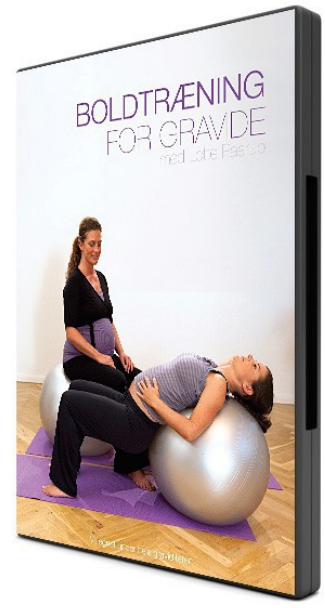


SMERTEFRI NAKKE OG SKULDRE
Et træningsprogram for dig, der vil have det bedre i dine skuldre og nakke.
199,00



DEN ELASTISKE BÆKKENBUND
Et komplet træningsprogram til din bækkenbund, som er meget mere end et knib.
199,00

PILATES FOR GRAVIDE
Styrk kroppen og skab harmoni i både krop og sind under din graviditet.
199,00



BOLDTRÆNING FOR GRAVIDE
Den store bold støtter kroppen i øvelserne og stiller krav til din balance og stabilitet.
199,00

Den Intelligente Krop
- en sund krop i udvikling