

Naturlig fødsel i tr



ygge rammer



FORNØYD MOR: – Det var en god opplevelse å føde på ABC, sier Marte Kristin Quak (29). Her sammen med lille Armanda Naomi og jordmor Anne Kari Gjestvang.

– Det er så fint at vi kan gi en god start på fødselskarrieren til førstegangsfødende, sier Anne Kari Gjestvang (57). Hun er jordmor på ABC klinikken på Ullevål.

Tekst og foto Laila S. Berg

Her brukes ingen kjemiske medikamenter. Fødslene settes i gang ved bryststimulering og enkle tiltak. Kvinnen kan velge akupunktur dersom hun ønsker det, og hun kan føde i vann. ABC klinikken for naturlig fødsel holder til i tredje etasje på Ullevål Hottell. I vinduskarmen står det bilder av små babyer, fra takknemlige mødre og fedre. Pent plassert på rekke og rad. De er hilsener til de 20 jordmødrene som arbeider fast på ABC.

«Tusen takk for noen fine, trygge og gode stunder og oppfølging gjennom svangerskapet og ikke minst takk for en flott fødselsopplevelse,» står det på ett av takkekortene.

Arbeider med relasjoner

– Vi tar oss tid til den viktige praten med kvinnene. Far blir invitert til å delta på alle svangerskapskontrollene. Under fødselen er fedrene mer engasjert og deltakende dersom de har vært med

«Vi tar oss tid til den viktige praten.»

Brevet til jordmoren

Jordmødrene mener det er viktig at alle som skal føde tenker nøye gjennom hvordan de best kan bli hjulpet gjennom hele fødselen, og ber derfor om at alle som skal føde svarer skriftlig på spørsmålene:

- Hva er viktig for meg at jordmoren vet om meg for å kunne hjelpe meg på en best mulig måte?

- Hvordan reagerer jeg når jeg blir:

- Usikker
- Engstelig
- Redd

- Hva trenger jeg for å føle meg trygg sammen med jordmoren?

- Hvordan ønsker jeg at fødselen min skal være?

- Hva tenker jeg om amming og det å bli mor/far?

på kontrollene, sier jordmor Anne Kari Gjestvang.

Kvinnene kommer vesentlig fra Oslo, med det kommer også vordende mødre fra Akershus, Østfold og Buskerud. Det er først og fremst voksne førstegangsfødende, 28 år pluss, som søker seg hit. De kommer gjerne tilbake når de skal føde neste gang.

– Det var vondt å føde, men det opplevdes trygt og godt. Selv når jeg tenkte at; nå går det galt, visste jeg at dette ville gå bra, sier førstegangsfødende Linn-Mari Fredriksen fra Oslo.

Hun har gått til jordmor en gang i måneden siden uke 22, og det har ikke vært noen komplikasjoner underveis. På de siste fem kontrollene har far vært med.



GLAD OVERJORDMOR: Sigrid Larheim (61) er fornøyd med at ingen jordmødre må forlate ABC klinikken, til tross for innsparinger i OUS.

– Det er spennende, sier tyske Jens Büscher på gebrokkent norsk.

De er begge enig om at den personlige oppfølgingen under svangerskapet er en stor fordel.

– Det er godt å ha noen til stede hele veien. Da jeg ringte midt på natta med veer ble jeg møtt av ei hyggelig jordmor som straks ba meg komme til klinikken. I løpet av svangerskapet har jeg også tatt kontakt via telefon, for å spørre om kynnere. Det var godt å bli møtt av ei jordmor som var beroligende og oppbyggende, sier Linn-Mari Fredriksen.

I løpet av dagen flytter den lille familien inn på familierom. Der kan de bli i to døgn. Mor bor selvfølgelig gratis, mens far må dekke hotelloppholdet selv.

– Jeg skulle ønske det var flere unge som valgte å føde her. Kanskje kjenner de ikke tilbudet. Det å gjennomføre en fødsel gir enorm mestingsfølelse i livet. Førstegangsfødende vet jo ikke hva de går til. Vi her på ABC kan gi dem den hjelpen de behøver for å lykkes med det. Klarer de en fødsel kan de klare hva som helst senere i livet, sier Anne Kari Gjestvang.

Kontinuitet og trygghet er viktige elementer i svangerskapsomsorgen. Hvis kvinnen får god omsorg i svangerskapet og blir kjent med jordmor og fødested, blir hun tryggere og er bedre rustet i fødselen, mener jordmødrene.

Forventninger og behov

Det er ikke bare nordmenn som føder på ABC. Også utenlandske kvinner som kommer fra engelsktalende land, amerikanere og tyskere, men også somaliske og pakistanske kvinner ønsker å føde naturlig. Døve, døvstumme og blinde foretrekker ofte å føde i omgivelser i nær kontakt med jordmor, med konsultasjoner under graviditeten og kontinuitet i oppfølgingen av familien.

Kvinnen må selv søke seg hit, samt grunnig hvorfor. Når fødselen nærmer seg inviteres kvinnen og partneren til å skrive brev til jordmor, slik at kvinnen skal bli mer bevisst på hva som er viktig for henne under fødselen. Hva jordmor bør vite om henne og hvilke forventninger og krav hun har.

Kvinner som velger å føde her må

enkelte ganger tøye noen grenser for å komme i mål med sitt ønske om å føde naturlig. Men det gir en stor gevinst og mestingsfølelse, mener jordmødrene.

I 2011 fødtes 650 barn på ABC. Men langt flere, cirka 1000, går årlig gjennom ABC klinikkssystemet. Kvinnen må gå i spontan fødsel for å kunne føde her. Ved minste avvik, dersom det er komplikasjoner, eller behov for ulike former for overvåkning, og jordmor finner det forsvarlig at mor likevel ikke bør føde naturlig, flyttes hun til føde A eller B på Ullevål, som også tar seg av de premature eller overtidige fødsler.

– Vi er en sammensveiset gjeng jordmødre som jobber mot et felles mål, og vi har bare fornøyde brukere, sier jordmor og enhetsleder Sigrid Larheim.

Hun forteller at flere har vært med siden starten i 1997.

– Trivselsfaktoren er høy og sykefraværet lavt. Men ved innsparingene til OUS må vi gi fra oss ressurser. Jeg er i dag glad fordi jeg har fått vite at ingen jordmødre må gå, sier Larheim.

ABC er en av totalt fire offentlige tilbud til kvinner som ønsker å føde naturlig. Vi har Storken i Bergen, Fødeloftet i Stavanger, samt en lettavdeling på A-hus.

Kriterier

For å føde her må den gravide være frisk, hun kan ikke ha alvorlige kroniske sykdommer, og hun må ha hatt normale tidligere svangerskap.

Maks flaks



Ikke alle har like mye flaks som Marte Kristin Quak (29) (bildet). Hun har født to barn på samme dato og klokkeslett, med fire års mellomrom. Under den siste fødselen, fikk hun samme jordmor på alle svangerskapskontroller som

på vakttelefon og ved ankomst til ABC klinikken, nemlig jordmor Anne Kari Gjestvang.

Etter to vellykkede fødsler uten smertelindring, og uten rift eller søm på Føden B, bestemte Marte Kristin Quak seg likevel for å føde sitt tredje barn på ABC klinikken.

Første barnet, sønnen Isak ble født den 29. oktober 2008 kl. 23.00 og tredje barnet, Amanda, den 29. oktober 2012 kl. 23.14.

Da veene startet ringte Marte ABC. Det var jordmor Anne Kari Gjestvang som tok telefonen, hun hadde vakt frem til kl. 23.00.



GOD OPPLEVELSE: – Det var veldig vondt, men det opplevdes trygt og godt, sier Linn-Mari Fredriksen (29) med Hauke (to timer). Pappa Jens Büscher (29) fra Tyskland har vært med hele veien.

– Ønsker kvinnen en naturlig fødsel, får hun all den hjelpen vi kan gi. Det kan være flere grunner til at en kvinne med angst eller depresjon søker seg nettopp hit, sier Larheim.

Tilbudet er ikke for røykere eller overvektige (BMI på maks cirka 32). Kvinnen må ikke ta medisiner, med få unntak. Hun skal ikke slutte med medisiner på grunn av fødselen.

Den største fordelene med et naturlig fødetilbud er kontinuiteten med jordmor i barselomsorgen. Kvinnen får

ha mannen med seg hele veien, slik at også han er godt forberedt. Første kontroll er i uke 22. Minimumskontrollene er etter veilederen i uke 28, 33, 36 og 40, eventuelt etter behov. Også på ABC henviser jordmor til poliklinisk hvis det er problemer i svangerskapet, og ved sykdom er det fastlegen som har ansvaret.

– Det er viktig å se an hvordan kvinnen takler smerte, og hvordan kvinnen ter seg i fødselen. Å lytte til hva kvinnen sier og ikke sier. Se hvordan kvinnen har

det, bekrefte, avkreftede og diskutere. Å stole på det kliniske blikket, sier enhetsleder Larheim.

Vi ønsker at kvinnen skal ta fødselen tilbake. Men det satses ikke nok, mener jordmødrene.

– Samfunnsøkonomisk kan dette lønne seg. Fødselstraumer kan få store konsekvenser i samfunnet. Dette kan avverges gjennom kontinuitet og omsorg for hele familien. Ved å åpne for en dialog, å skape tillit og gode relasjoner som forplikter, sier Sigrid Larheim. ■

Anne Kari og Marte syntes selvsagt det var spennende om hun skulle føde to barn på samme tidspunkt og dato. Det greide hun, med bare 14 minutters tidsforskjell. Anne Kari var med til fødselen var over.

– Selvsagt, sier den erfarne jordmønnen med et smil.

Den først opplevelsen av jordmødrene på ABC klinikken fikk Marte under sin fødsel nummer to. Det var så fullt på Føden B at det var nødvendig med ekstra jordmor fra ABC.

Hun forteller om tre gode fødselsopplevelser.

– Men opplevelsen av jordmora fra

ABC var at hun var mye mer tilstede med meg under hele fødselen. Hun fortalte meg hele tiden hvordan det lå an og hva som skjedde, hun pusht meg på en god måte. Mange ting kan spille inn her, men det var en veldig bra opplevelse, sier Marte Kristin Quak. ■