

*“Tusind tak Maria og Krista for et fantastisk forløb, som har gjort min fødsel til den bedste og største oplevelse i mit liv!”*

## **Malene Andersen, 1.gangsfødende**



Først og fremmest vil jeg gerne sige TUSIND TAK for dit og Krista's fantastiske fødselsforberedelsesforløb!

Min fødsel endte med at blive den mest fantastiske oplevelse, og det kan jeg kun takke jer for!!



Havde termin d.9 januar men gik over tid og havde fået en kontrolltid på Herlev hospital torsdag d.17/1 til CTG måling samt aftale om igangsættelse, som var det jeg frygtede jeg ville ende ud i!!

Men onsdag d.16/1 lige før midnatstid får jeg menstrationslignende smerter, som jeg egentlig ikke regner for noget da jeg 2 gange før er blevet snydt med kraftige menstrationssmerter samt regelmæssige snydveer, som gik i sig selv efter nogle timer. Men denne gang begynder plukkeveerne at være så kraftige at de forstyrrer min nattesøvn.

Om morgenen gør vi os klar til at tage op til hospitalet til den aftalte tid til CTG måling kl.10 om formiddagen, og jeg er spændt på hvad de siger deroppe, da jeg nu ikke er i tvivl om at der er noget i gære.

Ganske rigtigt kan jordemoderen se på strimlen at jeg har begyndende veer og hun mærker at jeg har åbnet mig 3 cm og har ingen livmoderhals tilbage. Veeerne bider men er slet ikke regelmæssige, så vi tager hjem for at slappe af og gøre brug af alle de gode teknikker vi nu har lært til af dig :-)

Da vi ikke har nogen idé om hvor længe forløbet vil være forsøger vi at hvile os så længe som muligt. Senere på eftermiddagen bliver veerne kraftigere og mere regelmæssige og vi begynder at tage tid på dem. Veeerne er hårde for lænden og jeg tager et varmt brusebad som hjælper på smerterne. Vi hygger i løbet af dagen med god mad og fjernsyn, og først om aftenen er veerne så smertefulde at jeg føler det er tid til at tage på fødegangen. På det tidspunkt er der kun 2-3 min. imellem veerne og vi ringer til fødegangen for at meddele at vi er på vej.

Kl.22 ankommer vi til fødemodtagelsen og jeg er på det tidspunkt 4-5 cm åben og vi får tildelt en fødestue med karbad som jeg har ønsket.

Den første jordemoder som vi møder læser som det første min ønskeliste og melder hurtigt tilbage med en negativ tone, at tidlig afnavling og at jeg ikke ønsker at få kunstigt oxytocin efter fødslen, ikke er deres procedure og at det ikke kan lade sig gøre. Det

overrasker mig virkelig at det ikke skulle være muligt hvis alt forløber som det skal, men som førstegangsfødende og med mega vesmerter, orker jeg ikke engang at tage diskussionen op med hende, så jeg tænker at så må det bare være sådan. Men puha.. det synes jeg godt nok var en dårlig start på denne fødsel som jeg nu havde glædet mig så meget til!

Heldigvis er der vagtskifte kort efter vi var kommet ind på fødestuen og det er den sødeste og mest behagelige jordemoder som så skal følge os resten af vejen. Hun meddeler straks at min ønskeliste er rigtig fin og at hun vil gøre sit bedste for at få mine ønsker opfyldt hvilket ikke er noget problem efter hendes mening. Puha jeg er lettet over at have fået en ny jordemoder og hun får mig virkelig til at føle mig tryk.

Det vigtigste for mig under fødslen var at jeg ville undgå kunstig smertelindring, jeg havde derfor ønsket alternativ smertelindring som varmt karbad, massage og akupunktur. Flere gange under fødslen tænkte jeg at jeg aldrig ville komme igennem det uden en rygmarvsbedøvelse, men den gode indlærte vejtrækning fra vores yogatimer hjalp mig igennem uden at nævne epidural én eneste gang :-)

Efter at have startet i karbad, sidder jeg det meste af tiden på en bold lænet hen over sengen og en sækkepude, og kæresten der massere mig på lænden i halvanden time indtil hans fingre krampede :-). Da smerterne tager til forsøger jordemoderen at give mig akupunktur som måske hjalp en lille smule, men da jeg ikke kunne holde smerterne ud længere beder jeg om at komme i karbad igen. Inden karbadet vil jordemoderen mærke efter hvor meget jeg mere har åbnet mig og så går vandet pladask som en kæmpe pøl udover det hele! Det sætter gang i veerne og på vej i badet begynder jeg at få pressetrang. Da er kl.2.18. Jeg tænker at det passer perfekt i forhold til at jeg havde et ønske om at føde i karbad, og samtidig er jeg lettet over at jeg nu kan se en ende på det her smertehelvede!!!

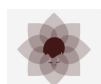
Pauserne imellem veerne bliver længere og da jeg er så udmattet på det tidspunkt falder jeg nærmest i søvn i vepauserne. Da presseveerne kommer, koncentrerer jeg mig om at lytte til hvad jordemoderen siger så jeg gør det rigtigt, men det vildeste er jo at kroppen fuldstændig har styr over situationen og man skal nærmest bare give efter hvad kroppen vil. Det var jeg ret imponeret over. Presseveerne er hårde og jeg føler ikke at de har nogen effekt når jeg presser. Det varme vand har samtidig sat mine veer lidt i stå, så vi beslutter at jeg skal op af vandet igen, da jeg nu har haft presseveer i 1 1/2 time. Med det samme jeg kommer op af vandet synker lillepiggen længere ned i bækkenet og det går stærkt derfra. Jeg forsøger først at presse hende ud på alle fire, men det ender med at jeg føder i sengen i siddeleje. Kl.4.09 Kom Bella til verden og alle smerter er glemt! Det lykkeligste øjeblik i mit liv! :-)

Navlestrengen får lov til at pulserer færdig og først efter et par timer bliver Bella vejlet og målt, 3942 g og 53 cm lang, så jordemoderen undrede sig ikke over at det ikke lykkedes at

presse hende ud i karbadet! Men jeg er ligeglad med at det ikke lykkedes i vandet, vores lille pige er endelig kommet til verden og jeg er stolt af mig selv at jeg klarede det uden smertestillende midler! :-)

Jeg bristede heldigvis ikke, og jordemoderen sagde at det var fordi jeg var så god til at lytte til min krop, og arbejde med veerne med den gode vejrtrækning. Hun mente at jeg sagtens kunne have født derhjemme, så næste gang bliver det en hjemmefødsel :-)

Tusind tak Maria og Krista for et fantastisk forløb, som har gjort min fødsel til den bedste og største oplevelse i mit liv!



Mange kærlige hilsner fra Malene