



# Barnmorska

## **HYPNOBIRTHING - ETT KRAFTFULLT KOM- PLEMENT VID FÖRLOSS- NING!**

Detta är information till Dig som är barnmorska liksom några av oss, och kanske har undrat över om det finns något mer du kan erbjuda de gravida par du möter. Något som gör att dom själva kan förbereda sig mentalt och fysiskt på ett oerhört kraftfullt men ändå enkelt sätt. Som kan minimera risken för smärta eller komplikationer och öka både mammornas och deras partners aktiva medverkan i processen?

Hypnobirthing är en beprövad metod som kombinerar dina befintliga kunskaper om naturligt födande med mental träning som gör att inte bara förlossningen utan både graviditet och den första tiden med det nyfödda barnet kan få fantastiska förutsättningar att ske harmoniskt.

## **BAKGRUND**

Under 2000-talet har födelsetalen ökat stadigt och 2008 föddes drygt 109 000 barn i Sverige. Medelåldern för kvinnor som föder sitt första barn har ökat från knappt 24 år 1973 till drygt 28 år 2008. Sedan 2004 har ökningen av medelåldern avstannat.

## **Bör vi oroa oss för interven- tioner?**

Vi som är barnmorskor vet av erfarenhet att varje intervention kan leda till fler interventioner, och ett ostört förlossningslopp är att föredra när så är möjligt.

Samtidigt visar forskning att brukandet av farmakologiska hjälpmedel i samband med förlossning är idag stort. Många kvinnor får rådet att välja Epiduralanalgesi (EDA). I genomsnitt fick 47 procent av alla förstföderskor epiduralblockad ("ryggbedövning") vid vaginal förlossning 2008. Det finns stora regionala skillnader i användningen av epiduralblockad.

Andelen enkelbördsförlossningar med kejsarsnitt har ökat från 5 procent 1973 till nästan 17 procent 2008. Motsvarande siffra för flerbörder var nästan 53 procent. Över 90 procent av alla sätesändlagen förlöstes med kejsarsnitt år 2007 (Med. Födelseregistret).

## **Är blivande mammors oro befogad?**

Oro och rädslan inför själva födandet har ökat. Frekvensen av kvinnor som söker hjälp för förlossningsrädsla har ökat. Dagens kvinnor vill ha kontroll över sig själva, sin kropp och förlossningsprocessen. Frekvensen av "stark, invalidiserande oro" inför förlossning tycks inte ha ökat med tiden,

den är omkring 6–8 procent bland gravida kvinnor

## **Referenser:**

(Areskog, B, Uddenberg N, Kjessler B. Fear of childbirth in late pregnancy, *Gynecol Obstet Invest* 1981;12:262-6). (Zar M, Diagnostic aspects of fear of childbirth [dissertation]. Linköping: Linköpings universitet; 2001). (Linköpings studies in education and psychology 78). Obstetriska metoder som kejsarsnitt, "planerade förlossningar" induktioner under obstetriskt optimala förhållanden och som handleds av barnmorskor som är insatta i hur kvinnan känner och där kvinnan fått löfte om kejsarsnitt om progressen inte är tillräckligt god har prövats (Gunvor Ekman, Stockholm, *Läkartidn*, 2001).

## **Är Hypnobirthing ett av de al- ternativ som kan vända detta?**

Att erbjuda kvinnor kontroll över sin kropp och födelseprocessen med självsuggestion eller egen hypnos har visat sig leda till lugnare och nöjdare mödrar samt minskar användandet av farmakologiska medel och leder till färre obstetriska operationer och därigenom komplikationer. EDA i samband med hypnos minskade. EDA användningen i gruppen som fick hypnos var 21 % jämfört med 71 % i kontrollgruppen (Harmon et al. 1990; Mehl-Madrona, 2004). Fler studier visar minskad användning av EDA. Trettiosex procent i hypnosgruppen och 53 % i kontrollgruppen (Cyna et al. 2006) och motsvarande siffror  
© Hypnobirthing Föreningen Sverige

var 10 % i hypnosgruppen och 45 % i kontrollgruppen (VandeVusse et al. 2007).

Forskning från randomiserade kontrollerade studier tyder också på att hypnos skulle kunna leda till kortare latensfas och en bättre förlösningsupplevelse genom ökat självförtroende (Harmon 1990), färre induktioner (Mehl-Madrona, 2004) och färre kejsarsnitt (Harmon et al. 1990, Mehl-Madrona, 2004, Martin et al. 2001).

Apgar vid en minut påverkades positivt vid användandet av hypnos (Harmon et al. 1990) (Bobart et al. 2002) (VandeVusse et al. 2007). Några negativa effekter av hypnos har inte framkommit i någon studie.

## **HYPNOBIRTHING - Ett känt begrepp i USA och England**

I länder som USA och England är hypnobirthing ett begrepp som är känt. Hypnobirthing grundades av Marie Mongan (1989) ”The Mongan Method” som inspirerades av Dick-Read (Dick-Read, 2010) och hans avslappningstekniker. Metoden baseras på idén att svår smärta inte behöver följa hela förlösningen.

Kvinnor lär sig hur deras naturliga kroppsinstinkter fungerar under födelseprocessen samt på vilket sätt de kan få kroppen att slappna av. Genom kunskap och en lugn omgivning kan

man bli fri från rädsla och bli mer avslappnad, vilket gör att kroppsegna endorfiner frisätts. Under hypnos fokuserar kvinnan på sin ”inre värld” och blir mer medveten om vad som händer utanför.

Hypnobirthing består av fyra olika tekniker om hur man lär sig självhypnos för att uppnå en så bra förlösningsupplevelse som möjligt: avslappning, visualisering, andning och koncentration.

Hypnobirthing är tänkt att vara en gemensam upplevelse för både paret och bebisen (Mongan, 2005). I England har Katharine Graves utvecklat metoden. I Sverige finns några få som använder sig av denna kunskap och då företrädesvis inom hemförlösning. Att föda helt utan farmaka har varit trender som kommit och gått genom åren. Så också med olika psykoprofylaxmetoder med hjälp av andnings- och avslappningsteknik. Är vi redo för detta enkla och kraftfulla alternativ?

## **Vad innebär Hypnos?**

Hypnos härstammar från tusenåriga traditioner av meditation och läkning i såväl Indien och Egypten som Antika Grekland. Med hypnos menas ett förändrat medvetandetilstånd där du bland annat kommer i kontakt med ditt undermedvetna och därmed kan ta större kontroll över dina beteenden och känslor. Detta är en anledning

till att idrottsmän använder sig av det under benämningen Mental Träning.

En person under hypnos kommer in i ett tillstånd som kallas trans, vilket skiljer sig från vakenhet och sömn. Vissa talar om ”vaken sömn” (Dick-Read, 2010; Wormnes, 2000). Typiskt för den hypnotiska transen är djup koncentration där du glömmer tid och rum, hjärnan får möjlighet att koppla bort yttre stimuli, smärtförmåmelse inkluderat, vilket har gjort hypnos användbart som behandlingsform lika väl som mental träning. Hypnos gör dig mer fokuserad på ditt inre (Ketherhagen, VandeVusse & Berner, 2002). Hypnos leder också till ett lugn (Engqvist, 2004) och en djup fysisk avslappning (Smith et al. 2006). Tillståndet kan uppnås även med andra metoder såsom mental träning, yoga, meditation och mindfulness (Schenström, 2007).

## **Några länkar:**

[www.hypnobirthingsweden.se](http://www.hypnobirthingsweden.se)  
[www.thehypnobirthingcentre.co.uk/](http://www.thehypnobirthingcentre.co.uk/)  
[www.internationalhypnotistsguild.com](http://www.internationalhypnotistsguild.com)  
[www.hypnobirthing.com/](http://www.hypnobirthing.com/)  
[www.youtube.com/watch?v=v536xaNBMh4&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=v536xaNBMh4&feature=player_embedded)  
[www.hypnobaby.net/PDFs/How%20is%20Hypnobabies%20different.pdf](http://www.hypnobaby.net/PDFs/How%20is%20Hypnobabies%20different.pdf)  
[www.youtube.com/watch?v=jHm71ldNEzU](http://www.youtube.com/watch?v=jHm71ldNEzU)

---

För mer information kontakta Hypnobirthingföreningen i Sverige  
Tel 0704-888418

Barnmorska: [Annika.Samsioe@hypnobirthingsweden.se](mailto:Annika.Samsioe@hypnobirthingsweden.se)  
Hypnotisör: [Ulf.Sandström@hypnobirthingsweden.se](mailto:Ulf.Sandström@hypnobirthingsweden.se)  
Hypnodoula: [Amy.Neuhedel@hypnobirthingsweden.se](mailto:Amy.Neuhedel@hypnobirthingsweden.se)  
Barnmorska: [Carina@hypnobirthingsweden.se](mailto:Carina@hypnobirthingsweden.se)

Samtliga är Diplomerade Hypnobirthinginstruktörer genom Katharine Graves

