

# Här satsar hela personalen på profylax

Färre kejsarsnitt, lugnare och tryggare föräldrar och bättre stämning bland personalen. Det hoppas man på bland förlossningspersonalen i Varberg där hela styrkan låtit utbilda sig i profylax.

AV PAULA ASARNOJ

Tillsammans med mödrahälsovården i Norra Halland har BB Varberg gjort en gemensam utbildningsinsats i Annas-Profylax för att förbättra föräldrastödet under graviditeten, förlossning och föräldraskap.

– Otryggheten bland unga föräldrar ökar, säger Catrina Johansson chef för obstetriska enheten på Varberg. Syftet med satsningen på profylax genom hela vårdkedjan är att skapa trygghet och kontinuitet för föräldrarna, men också för personalen, genom att samlas kring en arbetsmodell och ett gemensamt mål.

Det är lite »reclaim the birth« över profylaxen, menar Catrina Johansson. Tidigare har vi sett att föräldrarna oftast fokuserar på smärtan och vi förväntas åtgärda den. Men i och med att både föräldrar och personal har samma grundtänk kring födandet och samma redskap så kan vi arbeta på ett annat sätt. Innan man tar till det medicinska kan vi försöka vägleda genom smärtan, ingjuta mod att möta den och få mamman att tro på sig själv.

## Färre snitt och bättre teamkänsla

Förutom en bra förlossningsupplevelse, tryggare föräldrar, färre aurorapatienter (särskilt stöd och samtalsterapi för förlossningsrädda) och färre snitt, hoppas Catrina Johansson på en positiv spin-offeffekt bland personalen.

– Jag tror att teamkänslan ökar när alla jobbar mot samma mål. Och det är häftigt att se en erfaren barnmorska som Kerstin få en nytändning i arbetet efter alla år.

## Kerstin – Från skeptisk till övertygad

Kerstin Aderby som Catrina syftar till har arbetat på förlossningen i nästan tjugofem år och fick profylax i utbildningen på 1980-talet. Andning hade alltid varit en självklar del i hennes arbete på förlossningen men utbildningen i Annas-Profylax tillförde ändå en hel del nytt som gjorde att hennes skepsis byttes mot entusiasm. Det var speciellt arbetet med en väldigt rädd mamma som fick henne att se kraften i de nya lärdomarna.

– Vad gjorde du med henne?! Utbrast kollegorna när Kerstin



*Färre snitt, tryggare föräldrar och bättre teamkänsla hoppas Catrina Johansson om satsningen på profylax.*

lyckades lugna en rädd och stressad mamma som inte kunnat komma till ro på flera dygn. Mamman ropade efter morfin, men det hon fick av Kerstin var beröring, närvaro och trygghet. Resultatet blev att hon till sist vågade somna av sig själv.

– Jag tog fasta på det vi tränat på under kursen, säger Kerstin Aderby. Lyckades fånga blicken, talade lugnt och arbetade mycket med kroppsberöring. Tillslut gick hon med på att lägga sig i ett bad och därefter lade hon sig att sova. Det var fascinerande både för mig och kollegorna att se att det faktiskt fungerade.

## Partnern viktig

Nytt är även att involvera partnern, pappan som en del i stödet kring mamman. Han vävs in i coachandet från första stund. Partnern får under föräldrautbildningen lära sig hur han kan beröra, massera, andas ihop med mamman. Paret känner sig tryggare och har tagit fram egna mål. Personalen tar tillvara parets kunskaper och hjälper till med fortsatt coachning.

– De flesta vill hjälpa och tycker om att ha något handfast att ta till, avslutar Kerstin Aderby.

## *Oscar Husmark 37, pappa till August 16 månader och snart tvillingpappa: Jag trodde kursen var för henne!*

Innan Oscar Husmark gått profylaxkursen såg han AnnasProfylax som en kurs för Mamman. Oscar var där för att få tips om hur kan kunde vara ett bra stöd under förlossningen. Aha-upplevelsen kom när han insåg att han inte bara skulle kunna stötta henne utan också vara en aktiv deltagare under förlossningen.

– På kursen förvandlades jag från betraktare till aktiv deltagare, det gjorde hela skillnaden, säger Oscar och medger att han har ett visst kontrollbehov. De praktiska och mentala strategierna som togs upp på kursen erbjöd både nya möjligheter och bättre självförtroende.

– Vi blev som ett team med en egen strategi utifrån hur vi ville ha det, hur Ulrika fungerar. Vi fick en mer strukturerad dialog och jag förstod bättre hur jag kunde hjälpa henne.

En annan aha-upplevelse var insikten i hur kraftfullt profylaxen var som verktyg för smärthantering.

– För varje gång vi övade blev Ulrika duktigare och duktigare på att hantera smärtan. Jag skulle nypa henne i låret och försökte nypa hårdare och hårdare. När jag till slut inte kunde ge mer (och ville gå och hämta tången) slutade vi öva, säger Oscar och skrattar. Under tiden fram till födseln byggde jag upp ett mycket större självförtroende. I och med att vi hade tränat, pratat och läst på kände jag att jag hade något att komma med när vi klev in på BB. Jag vågade komma med förslag och idéer på vad vi skulle göra.

Den bästa upplevelsen var att kunna andas tillsammans genom hela födsloarbetet tycker Oscar. Det kändes som om de var synkade, de födde tillsammans. Under krystskedet klev Oscar in i en ny roll. Från medspelare till sportcoach!

– Jag lät som en klassisk amerikansk drillsergeant som peppade, räknade ned och fick henne att ge lite till. Här tog jag kommandot och peppade oavbrutet. Det var teamwork på hög nivå.

Inom kort väntas tillökning, denna gång tvillingar!

– Vi har gått repetitionskursen för att komma på banan, men känner att det mesta sitter. De stora frågorna handlar mer om att åka taxi eller skaffa två bilbarnstolar till bilen, avslutar Oscar.

*Profylaxkursen gav trygghet och delaktighet under födseln av sonen August. Nu väntar tvillingar!*

