

**FÖDA  
UTAN  
RÄDSLÅ**



# BAKGRUND OCH SYFTE



- Fysisk och känslomässig utmaning
- Ökad förlossningsrädsla
- Förberedelse saknas
- Smärthantering
- Minska rädsla och stress
- Positiv förlossningsupplevelse

# BROMSEN OCH GASEN

## BROMSEN

Stress och rädsla, sympatiska nervsystemet, adrenalin, fight or flight

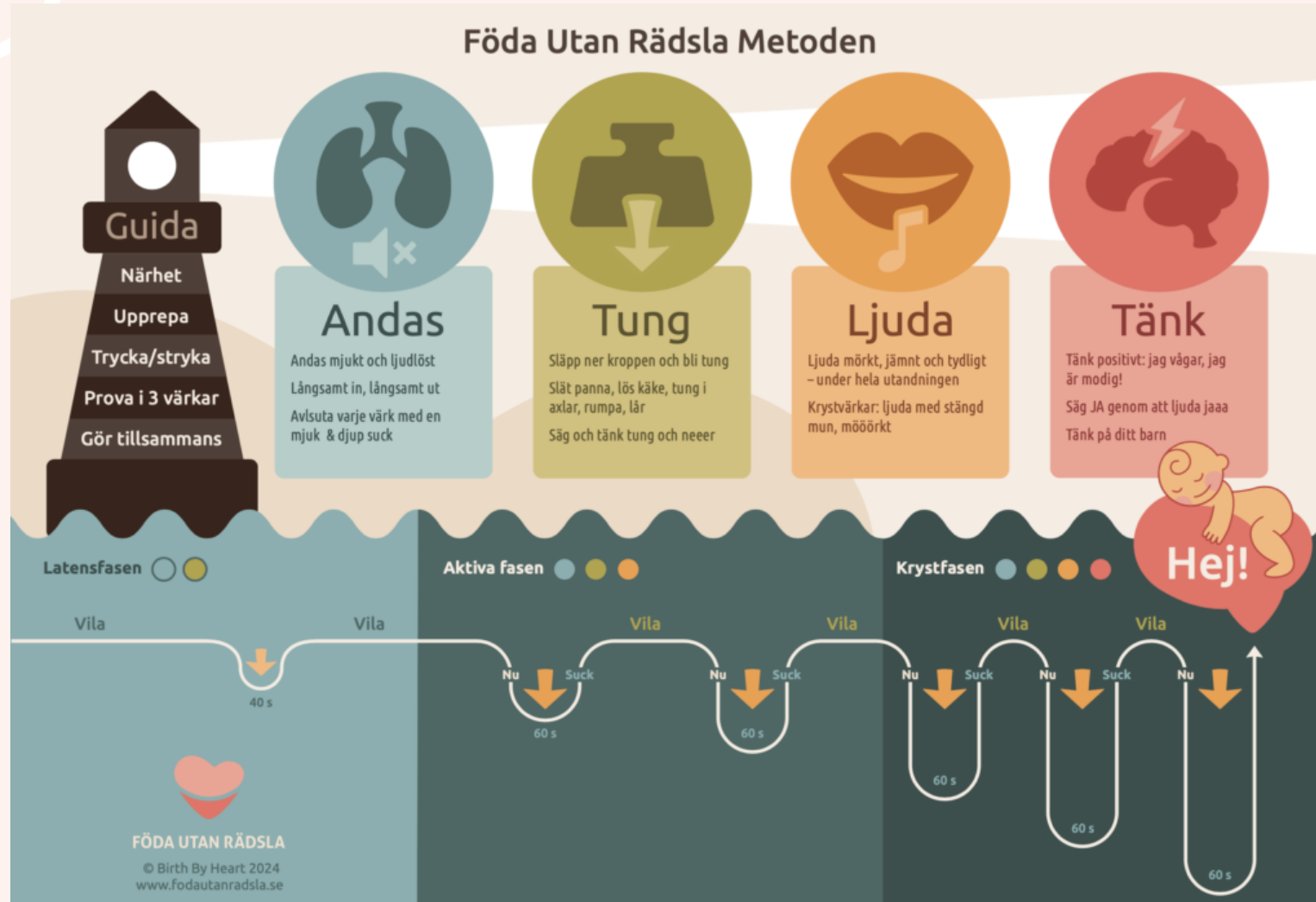
## GASEN

Trygghet, parasympatiska nervsystemet, oxytocin, lugn och ro systemet

## Oxytocinkranen



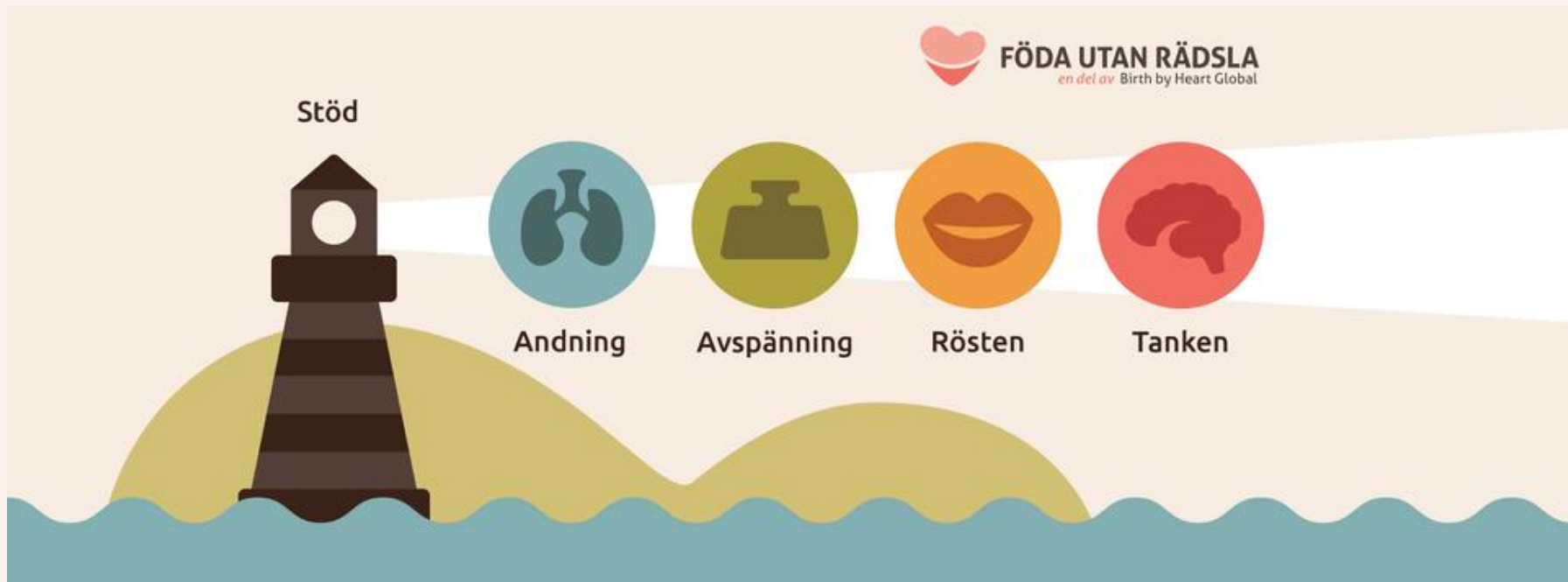
# DE FYRA VERKTYGEN





# STÖD - FYREN

- Värkarna - vågor
- Den födande - båten på havet
- Stödpersonen - fyren som leder båten rätt



# VARFÖR VI VILLE STARTA PROJEKTET

- Profylaxkurs under graviditeten
- Återfå tron till den födande kroppen
- Förbereda stödpersonen
- Praktisk träning
- Bästa tänkbara team

# GENOMFÖRANDE

- Manus
- Instruktörsutbildning
- Praktiskt träning
- Regelbunda profylaxkurser





# FÖRVÄNTNINGAR

Länk mellan  
MHV och  
förlossningen

Ökad  
trygghet

Ökad  
delaktighet





# UPPFÖLJNING

Utvärdering direkt efter kursen - VAS skala + skriftlig feedback

Utvärdering på efterkontrollen - VAS skala

Förlossningsupplevelse

Värsta tänkbara

Bästa tänkbara

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



*”Att våga lita på kroppen”*

*”Du, bebis och stödperson är ett team. Du är inte ensam”*

*”Att känna lugn och inte jobba mot kroppen”*

*”Pappans närvaro är viktig”*

*”Mycket bra förberedelse, känner mig tryggare efter”*

*”Väldigt bra, känner mig lugnare och tryggare”*

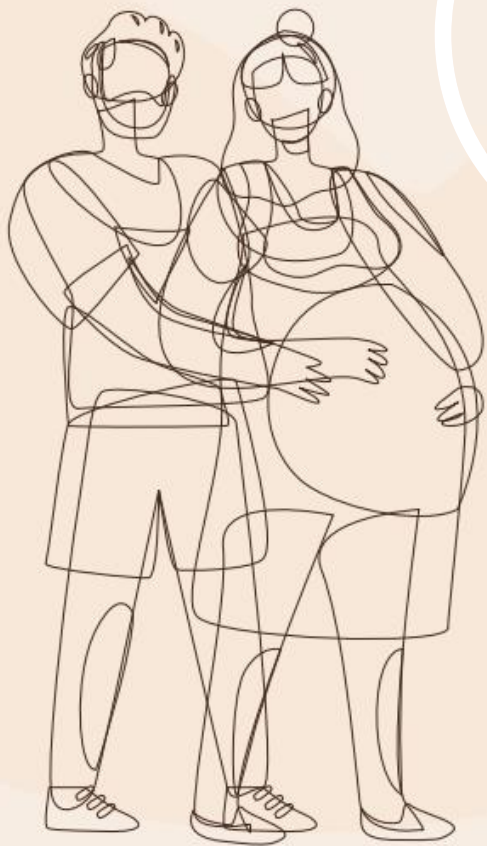
*”Förstått att samspelet är viktigt, känner lugn och trygghet”*

*”Att ta det lugnt och hur viktigt det är med rätt stödperson som kan stätta på ”rätt sätt” ”*



# FORTSATT ARBETE

- Fortsätta ge blivande föräldrar möjlighet att gå profylaxkurs
- Framtida kollega



# TACK

Elin Hirvelä

[Elin.hirvela@regionvastmanland.se](mailto:Elin.hirvela@regionvastmanland.se)