



WWW.MITTMEDIUM.NO

80

MEDIUM MAGASIN NR. 5 - 2015

Naturlig fødsel vil gi mer harmoniske mennesker

Vil fødselopplevelsen prege vår sosiale, psykologiske, spirituelle og fysiske funksjonsevne for resten av livet? Ja, hevder de som praktiserer naturlig fødsel. De vektlegger å skape en trygg og kjærlig atmosfære under fødesituasjonen, slik at barnet får best mulig vilkår for tillit og kjærlighet resten av livet.

:: Tekst: Andreas Aubert :: Foto: Privat

Den filippinsk-amerikanske jordmoren Robin Lim, som i 2011 mottok CNNs pris «Hero of the year» for sitt arbeid, er en vesentlig internasjonal forkjemper for naturlig fødsel. Hun driver NGO-en Yayasan Bumi Sehat (Healthy Mother Earth Foundation). En NGO er en ikke-statlig organisasjon som ikke drives for profitt. Mottoet er «gentle birth for a peaceful future». Foruten to klinikker i Indonesia, hvorav en er på Bali, har de jobbet i katastrofeområder som Haiti, flere steder i Indonesia der det

har vært jordskjelv og tsunami, i Filippinene og nylig i Nepal. Arbeidet er dokumentert i dokumentarfilmen *Guerilla Midwife*.

– I alle disse katastrofeområdene har vi vist at den myke omsorgsmodellen er best, og våre indonesiske klinikker har mye bedre resultater enn gjennomsnittet i Indonesia, sier Lim.

Traumatisk fødsel skaper zombier

Ved klinikken på Bali har de leger, jordmødre, sykepleiere og folk som praktiserer

holistisk medisin (akupunktur m.m.). Her gis oppfølging før, under og etter svangerskapet. Alt er gratis, inkludert å føde der, men man kan gi en donasjon. Når Medium kommer til klinikken, snakker Lim med en russisk familie med fire barn, hvorav to er nyfødte tvillinger.

– Vi har en del russere blant klientellet, fordi tilstandene på russiske sykehus er så ille. Babyene holdes på sykehuset i tre til fem dager, med begrenset kontakt med mor, forteller Lim.

– Den russiske teorien er at hvis myndighetene kan forhindre den neste generasjonen i å ha dype menneskelige forbindelser, så kan de forhindre en fremtidig revolusjon. Vil du at folk skal være som zombier, bør du gi dem traumer i forbindelse med fødselen. Det er den enkleste måten å gjøre det på.

Lim nevner boka *Scientification Of Love* som viser forskning omkring hva som skjer med barnet under fødselen og dagene etterpå.

– Det er en veldig følsom tid, blant annet fordi babyene ikke har et konsept om tid. Tar du babyen bort 1–3 timer, vil ikke babyen forstå at den snart vil være tilbake hos mor. Den vil bli mindre tillitsfull og ofte ha vanskeligheter med å åpne seg til kjærlighet gjennom hele livet.

Hun hevder at forholdene er ille på sykehus de fleste steder i verden.

– I USA kuttes navlestrengen umiddelbart, hvilket gir den nyfødte anemi – hovedårsaken til psykisk tilbakeståendehet. Anemi er definert som for lite hemoglobin i blodet. Dette resulterer i at blodets evne til å transportere oksygen er redusert. Så veier og måler de babyen, mens den gråter og vil tilbake til mor. Babyen går altså fra livmoren – et vakkert, trygt sted – til et stort rom med sterke lys, høye lyder og totalt fremmede som tar hånd om den. Babyen ser moren et øyeblikk, og legges så i barneværelset. Moren blir fortalt at hun trenger å hvile, men hun hviler ikke. Hun er veldig på vakt, på utkikk etter babyen. Det går imot hennes naturlige instinkter og er traumatisk for dem begge, hevder Lim.

Standarder under forbedring

Hun hevder at standardene verden over er under endring – til det bedre.

– Organisasjonen vår er ved frontlinjen når det gjelder å endre det, sier hun. I etterkant av «Hero of the year»-prisen har Lim og organisasjonen fått en internasjonal plattform for budskapet sitt.

– Hvis jeg sier noe, vil folk tro på meg, på grunn av prisen. Jeg forsikrer meg om at alt jeg sier er basert på forskning, kan bevises og er basert på vår erfaring. Vi har ledet nær 8000 fødsler, ofte for de fattigste og mest desperate menneskene. På tross av vanskelige forhold er vi i stand til å gi dem denne fantastiske, kjærlige behandlingen, med bedre overlevelsesheter.

En italiensk lege var til stede under en fødsel ved klinikken i Bali, og ble beordret ned på gulvet til å ta imot babyen som ble født av mor i nedhuket stilling.

– Han gråt, han hadde aldri opplevd en så vakker fødsel i sine 29 år som lege. Han så aldri babyer stirre på moren sin og suge brystet. Han ble værende i seks måneder. Nå har han endret hele regelverket for fødsler ved det nest største sykehuset i Milano. Nå blir over 7000 babyer født der hvert år etter de samme myke retningslinjene som vi bruker her, og han gir foredrag over hele landet.

Mister en tredjedel av blodet

– Hvorfor er det viktig å vente med å kutte navlestrengen?

– Babyen, navlestrengen og morkaka deler 450 ml blod. Hvis man umiddelbart

Den filippinsk-amerikanske jordmoren Robin Lim er en internasjonal forkjemper for naturlig fødsel.

kutter navlestrengen, mister babyen minst en tredjedel. Etter fødselen pulserer fortsatt navlestrengen, den prøver å dytte blodet inn i babyen. Noen har hevdet at det kan gi bivirkninger hvis man lar barnet få alt blodet, som er fullt av jern, oksygen og stamceller. Det er usant. Umiddelbar kutting av navlestrengen fører ofte til anemi.

– Hvor lenge bør man vente med å kutte navlestrengen?

– Det beste er å la den være på i flere timer. Vanligvis vil den til slutt dette av av seg selv. Men selv å la den være på i 5–15 minutter vil gi store gevinster.

Dette er i endring

– I New Zealand, for eksempel, vil en lege eller sykepleier som kutter navlestrengen umiddelbart, miste retten til å praktisere yrket sitt. I Filippinene har de også en lignende lov. ▶





Rektoren ved barneskolen som ligger nær klinikken, kommer ofte for å klage.

– Han sier: «Nesten alle barna på skolen er født her, og de er så uhoflige. De er smartere, vi kan ikke kontrollere dem, de har så mye selvtillit.» Skoleledelsen kan til og med se hvilke av barna som ikke er født her. Øynene deres er ikke like strålende, fordi de lider av anemi.

Morsmelkserstatning og keisersnitt

Lim er imot morsmelkserstatning.

– Et barn i Indonesia som gis morsmelkserstatning, har 300 ganger høyere dødsrisiko under første leveår enn et barn som ammes. Vi gir aldri morsmelkserstatning. Babyene som gis morsmelk, er beviselig sunnere, lever lenger og er mer intelligente. Med en gang et barn begynner med flasken og ikke suger morens bryst, vil morens melkemengde avta betraktelig, fortsetter Lim.

– Så blir babyen avhengig av flasken og foretrekker den. Heller enn å finne et annet menneske å gi en klem vil disse flaskefødde babyene gripe etter flaska også som voksne.

Hun er også skeptisk til keisersnitt.

– Filmen *Microbirth* forteller hvorfor de som ikke fødes gjennom vagina får flere helseproblemer. Folk født med keisersnitt har større forekomster av ikke-overførbare sykdommer som diabetes, allergier, høyt blodtrykk og så videre. Fordi vi har en keisersnittepidemi, har vi også en epidemi av slike sykdommer, hevder Lim.

Overgrepsaktig sykehusbehandling

Lim hevder at vanlig sykehusfødsel gjøres på en nærmest overgrepsaktig måte.

– Se på møblene. For mange kvinner vil fødselen være den vanskeligste opplevelsen de har i livet. Det sies at smerten tilsvarer å brette 20 bein i kroppen. De legger kvinnen på et høyt bord. Det er tynt, men høyt, slik at legen ikke trenger å bøye seg ned.

Som pattedyr liker vi å være nær moder jord, særlig når vi opplever smerte. Folk i stor smerte vil ofte legge seg ned på bakken for å «jorde» seg. Hos oss kan en kvinne føde i et badekar eller i senga, men ofte vil de føde i nedhuket stilling.

Hun hevder at behandlingen på en del av verdens sykehus er så ille at kvinner vil forsøke å unngå å dra dit.

– Jeg var nettopp i Nepal, og situasjonen var forferdelig. Kvinnene fødte alene i regnet heller enn å oppleve dårlig behandling på sykehuset. Vi satte opp telt på fire ganger fire meter med en jordmor i hvert telt og ga myk og kjærlig behandling. Kvinnene gikk til fots i timesvis for å kunne føde i disse teltene, sier Lim. Hun understreker at organisasjonen er avhengig av økonomisk støtte fra initiativer, privatpersoner og så videre, og at alle monner drar. Les mer på bumisihatfoundation.org.

Norsk hjemmefødsel gir trygge barn

Naturlig fødsel forekommer også i Norge, og å føde hjemme er et populært alternativ til naturlig fødsel på spesialklinik-

ker eller -sykehusavdelinger. Den norske jordmoren Cathrine Trulsvik driver firmaet Jordmorteamet sammen med kollega Bippi Trovik. De tilbyr hjemmefødsler i Oslo, Akershus og Buskerud, og har hatt 100 hjemmefødsler de fire årene de har jobbet. De driver også svangerskapsomsorg, som koster 2500 kroner for 8–10 møter gjennom svangerskapet.

– Mange gravide leser om fødselstematikk på kvinnefora på nett. Der skremmer ofte kvinnene hverandre via uvitenhet og skrekkehistorier. Det kan skape mye unødig bekymring. Det er bedre å ha én fagkyndig person å forholde seg til under hele svangerskapet, som man kan stille alle spørsmålene til.

De som føder barna sine hjemme, opplever ofte å få veldig rolige og trygge barn, sier Trulsvik.

– På hjemmefødsel er det få mennesker til stede, bare de som kvinnen ønsker skal være der. Det er stille og rolig. Det skal være behagelig, med lite lys. De fleste som føder hjemme, ønsker å føde i vann. Vi har fokus på at kvinnen skal føde i sitt eget tempo, slik at det ikke oppstår unødig stress, mas og redsel. Vi støtter kvinnen i å ha fokus innover for å kjenne på egen styrke. Når babyen har blitt født og kommet opp på brystet til moren, trekker vi oss litt unna. Vi kaller det for den hellige tiden. Vi observerer fra avstand, og blir værende 2–3 timer for å sikre at alt går som det skal.

– Hva er praksisen rundt kutting av navle-

strengen i Norge?

– Det er nå blitt en nasjonal retningslinje at man ikke skal klippe den over umiddelbart. De fleste venter til den har sluttet å pulsere, det kan ta 10–20 minutter. De 3–5 første minuttene etter fødsel er det viktigste, det er da mesteparten av blodet kommer tilbake til babyen.

Kommuniserer med barnet i magen

Trulsvik er ikke bare opptatt av at fødselen bør skje på en harmonisk måte, men at også livet i livmoren påvirker deg som menneske senere.

– Måten kvinnen tenker på barnet betyr like mye som hva vi spiser, hevder hun.

– Man lever et helt liv mens man er inne i livmora. Babyen i livmoren har en helt annen opplevelse av tid enn oss, det oppleves som en evighet. De lever der med den erfaringen de får gjennom morens tanker og følelser, morens forhold til partneren, jobben og så videre. Den svenske psykologen Margareta Broden har jobbet mye med kvinner som er uønsket gravide. Hun holder foredrag om barn som blir født deprimerte, fordi de har blitt «avvist i magen». Det gjør at de kan avvise moren sin når de blir født.

Det er bevist at man kan kommunisere med barnet i magen gjennom en helt egen frekvens, fortsetter hun.

– Den gravide kan tenke tanker til barnet sitt og få tilbakemelding. Dette bruker jeg og kollegaen min for å kjenne etter om barnet har det bra i magen. Under graviditet blir kvinner i utgangspunktet nesten like intuitive som en nyfødt, fordi de har til oppgave å passe på babyen sin. De trenger likevel ofte å bli fortalt at hvis de stoler på signalene som kroppen gir dem, så kan de ikke gjøre noe feil. Da vil noen kvinner si «*jeg vet at babyen min har det bra*», og noen sier «*jeg vet at noe ikke stemmer*». De har alltid rett.

Kjærlighetshormonet

Oksytocin er et hormon som er viktig under fødselen og for å skape et bånd mellom mor og barn rett etter fødselen. Oksytocin er også kjent som «velvære-hormonet» fordi det er assosiert med kjærlighet og sosiale interaksjoner. Oksytocin produseres i hypothalamusen i hjernen og har effekt i hjernen samt resten av kroppen. Produksjonen av dette «kjærlighetshormonet», som Trulsvik kaller det, øker under svangerskapet. En av Trulsviks innvendinger mot ordinær fødsel er at fødselen ofte stimuleres på kunstig vis, fordi de stressende forholdene ikke muliggjør at kjærlighetshormonet kan gjøre jobben sin optimalt.

Under graviditeten har kvinner ofte økt behov for hudkontakt.

Catbrine Trulsvik driver firmaet Jordmorteamet sammen med Bippi Trovik. De tilbyr hjemmefødsler i Oslo, Akershus og Buskerud.



– De produserer mer oksytocin, både fordi livmoren begynner å produsere det, og også fordi de har mer hudkontakt. Om de ikke får det, fra kjæresten sin eller andre, er det lettere å bli deprimert. Oksytocinet når barnet i magen under svangerskapet, via blodet, noe som er viktig for barnets velbefinnende. Hormonet er også selve drivkraften i fødselen.

– Hver eneste rie utløser en stor mengde oksytocin. Det kan gjøre vondt for kvinnen, mens babyen i magen opplever det sannsynligvis behagelig og styrkende å bli født. Omtrent hvert tredje minutt under fødselen kommer det en stor dose kjærlighetshormon over til babyen. Da blir babyen født med masse oksytocin, og kvinnen har også mye oksytocin i kroppen. Når de to da møtes hud mot hud, legges grunnlaget for sterk og trygg tilknytning.

Ubalansert sykehusfødsel

Ved sykehusfødsel forstyrres ofte den naturlige balansen hos kvinnen, via for mye stress, frykt og slikt, sier Trulsvik.

– En lang fødsel trenger ikke nødvendigvis å bety at man ikke har nok oksytocin, men en lang fødsel kombinert med at man ikke har spist mat, er stresset og redd, kan gjøre at riene blir ineffektive eller helt borte. Da blir det ofte hengt opp «oksytocin-drypp» på en fødeavdeling – syntetisk oksytocin som virker rie-stimulerende, men som ikke går over i hjernen og skaper velvære. Da får kvinnen bare vondt og ingen dimensjon ved riesmerten som gjør at hun håndterer det, og babyen får heller ikke oksytocin. I tillegg vil det syntetiske riehormonet signalisere til kroppen at den ikke trenger å produsere mer selv. Når babyen er født, kan det gå mange dager før egenproduksjonen tas opp igjen. Det kan bety at selve tilknytningen mellom mor og barn forskyves, i verste fall opplever kvinnen at hun ikke har noen tilknytning

til barnet sitt og blir så lei seg at hun lukker seg og lar andre holde babyen sin. Da starter en ond sirkel med dårlig tilknytning til barnet.

– *Hvorfor valgte du å jobbe med hjemmefødsler?*

– Det å føde barn er noe som må vernes om, som fødende er man veldig sårbar. Hjemmefødsler gir muligheten til å optimalisere oksytocinproduksjonen. Er man på sykehus, hvor man forholder seg til mange ukjente i fremmede miljøer, så er det lett at oksytocinet – som driver fødselen – forsvinner helt.

Prosedyretyranni

På sykehusene ser hun en økning i prosedyrer som skal følges under fødselen, med sjekklister for alt.

– Det svekker evnen til å se helheten, og definitivt evnen til å behandle folk individuelt. Noen får da en behandling de absolutt ikke skulle hatt, bare fordi det står i prosedyrene. Behandlerne kan også tenke at «nå har jeg gjort det jeg skal i henhold til prosedyren, nå er det noen andre som skal overta», uten å sjekke om det blir fulgt opp. Da kan det skje forferdelige ting.

Ofte igangsettes fødsler via medikamenter hvis kvinnen er over termin.

– Det burde heller gis individuell behandling der en jordmor sjekker daglig at ting ser bra ut, slik at fødsel igangsettes bare hvis det er høy risiko for at noe kan gå galt. Det har ikke sykevesenet kapasitet til, så da sier de heller at alle skal settes i gang etter så og så mange dager over termin. De signaliserer at det vil skje noe galt hvis dette ikke gjøres. Dette er skremmelsespropaganda fra helsemyndighetene, avslutter Trulsvik. ■

Les mer: bumisehatfoundation.org og jordmorteamet.no