

Partner coach vid en normalförlossning

En handbok på olika tips.

*Kom ihåg din roll att hjälpa till under andning och avslappning som är grunden för en så bra förlossning som möjligt.
Lyssna först på CD-skivan Partner Coach - Förlossningsförberedelser för män.*



1. Skön Beröring

- A. Börja med att föra tummarna över ögonbrynen med behagligt tryck.



- B. Fortsätt med att med båda handflatorna fatta om kvinnans huvud och ge ett fast tryck.





- C. Händerna flyttas sedan till kvinnans axlar och trycker nedåt för att sedan utföra en mjuk strykning utmed överarmarna och vidare över underarmarna över händerna.



- D. Flytta till sist händerna till låren och låt dem glida nedåt längs lår och underben.

2. Under värken

Kvinnan ligger på sidan med benen tillsammans. Partnern lägger båda händerna över varandra på kvinnans höft. Här håller du ett jämt tryck under värken med medelhård styrka.

Fråga om det känns bra.

Öka eller minska utifrån kvinnans önskemål.



Variation:

när ni står ska kvinnan stå med sidan mot partnern.

Partnern håller om kvinnan i höfthöjd och trycker kvinnan mot sig.



Detta sker:

Kvinnans bäckenfog framtill vidgas något och kan på så sätt minska smärtan

3. Under värken



Kvinnan ska sitta i en fåtölj eller på en stol. Ryggen ska ha gott stöd och benen i 90 graders vinkel parallellt. Partnern står på knä framför kvinnan och trycker med höger och vänster hand strax under kvinnans knäskålar. Då skjuts kvinnan lite bakåt uppåt.



Detta sker:

Kvinna känner att det lättar i korsryggen samt att smärtupplevelsen avleds.

4. Tidig krystkänsla

Kvinnan står på alla fyra eller över en saccosäck, det går även att ta stöd mot en sänggavel. Partnern använder ena handloven trycker rätt så hårt strax under svanskotan. Trycket ska vara framåt och uppåt.



Detta sker:

I upplevelsen av att vilja krysta minskar. Ett barn som kommer vidöppet, dvs tittar uppåt, kan i många fall fortsätta att rotera under utdrivningen så att barnet kommer i dykställning, vilket de flesta barn gör. Detta är gynnsammast och tar minst plats.



5. Avslappning mellan värkarna

Dansa med kvinnan, låt henne hänga på dina skuldror och vila med huvudet på din skuldra.

Låt henne gunga som en trasdocka under värken.


En övning som kan varieras med belöningen i övning 1.



6. Massage

Massage med olja under värk. Cirkelrörelser runt svanskotan och korsryggen, eller på det ställe kvinnan har ont och vill bli masserad på.





Du står nu inför ett av ditt livs viktigaste uppgift.
Den blir en riktig kraftansträngning som i gengäld
kommer att ge dig en sensationell upplevelse och
sanhörighet med din kvinna och mötet med din egen
lilla skapelse.

*Stort tack till Rebecka Nilsson och Thomas Olsson
som ville medverka på bilderna.*