

Det här brevet kommer från en kursdeltagare som berättar om hur mindfulness hjälpte henne uppleva sin sons födelse med total närvaro, koncentration och glädje. Utan smärtlindring! Återges här med hennes tillstånd.



## Mindfulness i förlossningen

Jag gick mindfulnesskursen genom Umeå kommuns Sporren som du ledde våren -08. Tyvärr gick jag inte de sista gångerna eftersom jag blev gravid och var så himla trött på kvällarna. Men jag släppte det inte, utan fortsatte träna och tänkte att jag nu skulle skicka lite feedback till dej och berätta att jag använde mig av mindfulness när jag sedan födde barn i mitten av december.

Jag gillade mindfulness redan från början och kände mig ”hemma” i det. Jag fick flera aha-upplevelser och tycker fortfarande att jag har stor nytta av mina kunskaper och mitt ”nya” förhållningssätt. När jag blev gravid fortsatte jag att träna mindfulness flera gånger i veckan, både med Schenströms bok och cd, och utan. Senare under graviditeten använde jag mig av mindfulness för att andas mig igenom sammandragningarna. Jag tränade mig under våren på att somna snabbare. Mina vanliga 45-60 min blev istället 5-10! Gissa om jag var nöjd.

Under hösten stötte jag på flera artiklar som handlade om mindfulness i samband med förlossning och jag kände direkt att ”det här är min grej”. Jag forskade vidare och hittade en hemsida med mer info, <http://www.mecora.se/>. Med hjälp av infon härifrån intensifierade jag min träning i andning, avslappning och fokusering och jag kände att jag hade stor hjälp inför förlossningen. Jag var inte det minsta rädd utan kände bara att jag såg fram emot det som skulle komma. Jag var helt trygg i vetskapen om att min kropp kunde det här, personalen kunde sitt och att min man var med och vi var ett team. Jag såg verkligen fram emot förlossningen!

När det sen blev dags hade jag otrolig nytta av all träning – andning, avslappning och fokusering. Jag låg hemma och andades igenom värkarna i sex timmar. Jag hade inte speciellt ont tyckte jag, utan allt kändes okej. När vi åkte in till förlossningen tog det ytterligare sex timmar innan bebisen kom. Hela tiden körde jag mitt ”mantra” – andning, avslappning och fokusering. Det gick så otroligt bra!

Summa summarum blev att jag inte behövde någon smärtlindring, inte ens lustgas, utan jag klarade mig med mindfulness-tekniken. Smärtan kändes överkomlig och jag var kolugn och koncentrerad hela tiden. Jag är så himla nöjd med att jag slapp ta smärtlindring och kunde vara helt klar i huvudet, jag upplevde att tiden gick fort och jag kunde kommunicera med min man och personalen på ett bra sätt. I slutänden är jag övertygad om att mindfulness-träningen hjälpte mig otroligt mycket och att det är en riktigt bra teknik OCH förhållningssätt i och inför en sådan här situation. Utan den hade jag inte fixat förlossningen så bra som jag gjorde.

Så – heja, heja mindfulness säger jag!

Stort tack så här i efterhand.

Hälsningar Thérèse Siksjö

PS. Det blev en David. ;-)