

## Avslappning vid smärta

All avslappningsträning, till exempel Yoga, är till hjälp inför en förlossning. Det finns dock en viktig poäng i att aktivt träna att slappna av även när man känner smärta. Man kommer långt med att slappna av mellan värkarna men ännu längre om man slappnar av under värken och det är målet med den här träningen. Målet är också att kroppen ska tränas att instinktivt möta smärta med avslappning i stället för med anspänning.

Jämfört med förlossningssmärtan är smärtan i övningen kanske inte så mycket att tala om. Trots det ger den mycket bra förutsättningar för att mamman ska kunna slappna av under förlossningen. Till tröst ska också sägas att förlossningssmärtan är av ett helt annat slag så trots att det gör mer ont behöver det inte upplevas som så mycket värre. Kanske framför allt för att den smärtan är meningsfull.

När mamman fokuserar på att slappna av samtidigt som hon har riktigt ont kommer ni att märka att andningen ändras. Helt enkelt för att man inte klarar av att slappna av annars. Först blir andningen djupare och senare, när det gör riktigt ont, börjar man andas mera ytligt. Detta liknar de olika andningsteknikerna som används i psykoprofylax. Skillnaden här är att man inte lär dig olika sorters andning utan fokuserar på en enda sak: att slappna av. Man har alltså bara en sak att tänka på och resten sköter kroppen automatiskt.

### Så här gör ni

Hitta ett ställe på kroppen där ni lätt känner smärta. Det brukar vara där man har tunnare hud, till exempel i knävecket och på insidan av överarmen, eller där det finns gott om nerver och är öm, vid hälsenan, musklerna vid skuldrorna eller i ytterörat. Den som ska slappna av måste kunna lita på att partnern inte tar i för hårt utan släpper när det blir för smärtsamt. Kom överens om ett tecken för när partnern inte ska ta i mer utan hålla kvar i samma läge och ett annat för när hon eller han ska släppa. Om partnern inte själv provar att göra övningen måste hon eller han ändå ha stor respekt för vad den andra känner. Själva poängen är just att det ska göra ont, men syftet är inte att testa hur stark smärta mamman klarar av. (Det behövs oftast inte vare sig många eller långa träningstillfällen för att kroppen ska lära sig. Och utdelningen vid förlossningen gör att det är värt det.)

Partnern ska nypa/klämma på stället som smärtar under en minut. Hon eller han börjar försiktigt, ökar sedan trycket för att sedan åter minska det. Det ska vara en smärttopp efter halva tiden och därmed efterliknas en värk som ju varar ungefär en minut med en smärttopp i mitten. Det

är svårt att minska trycket långsamt och i en jämn takt. Försök ändå att göra det eftersom det är så en värk känns.

Du som ska slappna av kan tänka dig avslappningen som någonting aktivt (!). Avslappning är inte avsaknaden av spänning utan någonting du kan skicka ut i hela din kropp, något du kan fylla din kropp med. Allra bäst slappnar du av på utandning. Du kan också använda olika bilder som hjälp till att slappna av. Läs mer under ”Tanketräning” på [foraldraskap.com/föda barn](http://foraldraskap.com/föda_barn).

Till att börja med ska partnern trycka ganska försiktigt. Eftersom man väljer en öm punkt på kroppen är det också viktigt att vara försiktig innan man vet vilket tryck som ger smärta. Det är partnern som har koll på klockan, att ”värken” varar en minut och att smärttoppen kommer i mitten. Ta en minuts paus mellan ”värkarna”. Det är lite kortare paus än vad mamman får under förlossningen men ger ändå tillräckligt tid att ladda om för nästa ”värk”.

När mamman känner att hon klarar av det kan partnern öka trycket så att smärtan vid toppen är kraftigare. Det är nu andningen kommer att påverkas men det sker automatiskt. Fortsätt att fokusera på att slappna av.

Gör övningen någon eller ett par kvällar i veckan. Det räcker med två till tre ”värkar” per kväll, men mer skadar förstås inte. Det är mamman som bestämmer hur smärtsam övningen ska vara och hur många gånger ni gör det.

Och när hon har gjort det är det väl partnerns tur att pröva, va’?

Hur många gånger man behöver öva är förstås individuellt. Målet är alltså att kroppen ska reagera med avslappning istället för anspänning när det gör ont och mamman märker själv hur pass bra tränad hon är.

Sista delen av en graviditet brukar ge rikligt med tillfällen till att träna lite mer på avslappning vid smärta. Man blir ”snubblig” och slår i tårna i sängbenen, man vaknar med kramp i vaden och man blir hård i magen och får det därför ganska jobbigt vid toalettbesöken. Det är inte så dumt att ta dessa tillfällen i akt att träna avslappning! Kanske tycker ni det låter som ett överhurtigt råd, men faktum är att genom att slappna av just då gör det inte lika ont i tån, vaden eller på toaletten. (Eller om det är upplevelsen av smärtan som förändras?) Det är träning som ni kommer ha glädje av långt efter det att förlossningen är över!