

Tanketräning

Det här liknar närmast det som brukar kallas hypnos eller självhypnos. Eftersom de begreppen lätt leder tankarna fel har vi valt att istället kalla det för tanketräning. Det handlar om att tala om för sig själv tillräckligt många gånger hur man ska tänka i en given situation för att tanken sedan ska gå automatiskt när man väl är i den situationen. Tanketräningsspasset inleds med avslappning och det fyller två funktioner. Dels blir det en träning i sig att slappna av och dels är det lättare att ”programmera” hjärnan när man gått ner till en lite lägre medvetandenivå. Det krävs inte att man kommer ner i något trancetillstånd. Lite avslappning räcker långt.

Ni får en text att läsa som lotsar er igenom förlossningens olika delar. Där texten inte passar er eller är för lång stryker ni och där något saknas eller behöver ändras lägger ni till. På så vis får ni ut mer av träningen. Det är ändå att rekommendera att uppmaningarna till att slappna av återkommer nu och då i texten och att ni följer linjen genom en förlossning med allt starkare värkar. Ni får en uppsättning olika bilder att visualisera. Även där är det viktigt att bilderna passar er. Om ni har en hängmatta som jämt trillar ner kanske inte den bilden är den bästa för att slappna av... Välj en bild som passar er. När sedan förlossningen väl drar igång på allvar kan det vara svårt att tänka på mer än en bild. Det kan ändå vara bra att ha flera med i träningen så man kan välja den bild som visar sig passa när det väl gäller. Den som ska föda kommer själv känna om det är färdigränat eller inte. Förhoppningsvis är det fortfarande tid kvar till förlossningen och då kan ni fortsätta för att befästa det ni tränat. När det är dags för förlossning kan ni ta med papperet och läsa även där.

Instruktioner

Till dig som läser: Läs lugnt och gärna med eftertryck. Tecknet ~ innebär förslag till paus. Följ rytmen i mammans andning. Vänta en längre stund innan du börjar på ett nytt stycke. Lyssna på vad din partner säger om ditt tempo. Ta din uppgift på stort allvar! Du är jätteviktig för att det här ska funka! Text inom parantes är instruktioner som du inte ska läsa högt.

Till dig som slappnar av: Det är på utandningen som kroppen bäst slappnar av. När partnern läser ”slappna av” andas du ut. Avslappning är inte bara avsaknaden av spänning utan du kan tänka dig det som en aktivitet (!). Det är någonting i sig, nästan som ett ting, eller i alla fall ett tillstånd, som sprider sig i hela din kropp. Du kommer uppmanas att tänka på en skön, trygg plats. Du kan redan du välja ut en sådan plats. Under förlossningen kan det lindra att vagga med höfterna, kanske samtidigt som du är framåtlutad och hänger med armarna runt din partners hals eller lutar över sängen. När det står i texten att du rör dig är det sådana rörelser som menas.

Dra ur telefonjacket och stäng om er.

Lycka till!

Inledning, avslappning

Sätt/lägg dig så skönt det går. Andas in ~ och slappna av. ~ Rör gärna på dig och gör det riktigt bekvämt. ~ Nu kan du slappna av på ett sätt som ger dig mesta möjliga vila. ~ När du andas ut slappnar kroppen av ~ helt naturligt. ~ Känn hur avslappningen sprider sig i kroppen. ~ Från pannan, ~ hårbotten, ~ nacke, ~ käkar, ~ ner genom axlar, ~ armar, ~ händer, ~ bäckenbotten/underlivet, ~ benen ~ och fötterna ~ ut i tårna.

Du kan påverka din egen andning ~ låta den sjunka ner ~ och bli allt djupare ~ och lugnare.

Har du tänkt på allt vad din kropp kan!? ~ Ditt hjärta pumpar ditt blod, ~ dina njurar renar det. ~ Sår kan läkas ~ och sjukdomar drivas på flykten. ~ Dina körtlar utsöndrar hormoner i rätt tid. ~ Allt sker på rätt sätt och i rätt tid. ~ När tiden var den rätta lärde sig din kropp – helt på egen hand – att krypa och gå. ~ Tänk glädjen när du tog ditt första steg! ~ När tiden är rätt kommer din kropp också att starta förlossningen. ~ Och den vet hur den ska föda barnet. ~ Nu kan du vila ~ i full tillit till din kropp. Allt du behöver göra ~ är att andas.

(Längre paus.)

(Välj ett eller flera alternativ.)

Alt. 1

Tänk på en skön, trygg plats. (Er/din egen plats.) ~ Se ~ och hör ~ och känn ~ allt som är skönt där. (Fyll på med egna ord.)

Alt. 2

Föreställ dig att du är på en lång sandstrand. ~ Du ligger i den varma sanden, ~ hör hur vågorna slår ~ och känner solens strålar över hela din kropp. Om du reser dig och går ner i vattnet ~ känner du att det är ljummet och skönt ~ och att sandbotten är randig mot fötterna. ~ Vattnet omsluter hela din kropp. ~ Du flyter ~ och njuter. ~ Du simmar ut en bit med långa tag ~ och vattnet är skönt mot din hud. ~ Du flyter ~ och njuter ~ och gungar med i vågorna. ~ Och varje våg tar dig en liten bit närmare stranden.

Alt. 3

(Eller) föreställ dig en trädgård. ~ Det är vår och äppelblommorna har just slagit ut. ~ Längst in i trädgården står två äppelträd, ~ fulla med blommor. ~ Mellan dem hänger en mjuk, skön, inbjudande hängmatta. ~ Där lägger du dig. ~ Du ser hur solens strålar silar ner mellan äppelblommorna medan du gungar. Fram och tillbaka. ~ När du blundar känner du solens värme mot ditt ansikte. ~ Och på ditt bröst, under dina händer, ligger en varm och len nyfödd människa. ~ Vårt barn.

Hit, till denna plats, kan du återvända när helst du vill och behöver.

(Längre paus.)

Andas in – och slappna av. Andas in friskt syre ~ och släpp ut. (Viktigt att följa hennes andning här!) ~ Spara goda tankar och föresatser ~ och förvissningen att allt ska gå bra.

Prova att andas in genom näsan ~ och ut genom munnen. ~ Så kan du sjunka ner ~ i allt djupare vila ~ du blir lugn ~ och tung.

Alternativt: Andas in ~ slappna av. ~ Sjunk ner. ~ Bli lugn ~ och tung. (Om det inte funkar med att andas in genom näsan och ut genom munnen.)

En del av dig är medveten om vad som sker runt omkring dig ~ men samtidigt kan du slappna av ~ innesluten i dig själv. ~ Här inne möter du dig själv. ~ När du slappnar av och andas ~ kan du hitta tillbaka hit in till dig själv. ~ Här inne kan du lyssna till din kropp ~ och här finns också din kunskap om hur du ska föda barnet/vårt barn.

Andas in ~ och slappna av. ~ Njut av din förmåga att slappna av ~ och bli lugn ~ och tung.

Du kan förlita dig på att det här kommer att gå bra. ~ Du kommer att kunna andas så här lugnt ~ och slappna av precis så här bra ~ den dag då förlossningen startar.

Lotsning genom förlossningenFörlossningen startar

Andas in ~ och slappna av. ~ När värkarna startar kommer jag snart till dig. ~ Vi delar glädjen att föda vårt barn och vi är fulla av förväntan.

Du möter varje värk med att andas och slappna av. ~ Avslappningen sprids ut till varje del av din kropp. ~ Jag finns hos dig, pysslar om dig och ger dig vad du vill ha. ~ Jag hjälper dig att slappna av. ~ Och du kan röra dig så att smärtan lindras. ~ Mellan värkarna tänker du på din sköna plats/stranden och havet/hängmattan i trädgården. ~ Där kan du njuta. ~ Det hjälper dig att slappna av.

Egen smärtlindring

När värkarna kommer fokuserar du på att andas ~ och slappna av. ~ Du kan också prova olika sätt att förändra din upplevelse av smärtan.

(Välj det som känns/visar sig funka bra)

Du kan koncentrera dig på dina fötter. ~ Känn att de blir varma, ~ det pirrar och sticks i dem. ~ Skicka all koncentration dit ~ och slappna av. ~ Genom att fokusera på fötterna och slappna av ~ kan du förändra din upplevelse av kroppen.

Du kan också föreställa dig att du blockerar smärtans väg till hjärnan. ~ Välj en punkt i ryggraden där du bryter kontakten mellan smärtan och hjärnan. ~ Impulsen kan inte komma fram.

När värken är över ~ återvänder du till din plats/stranden och havet/hängmattan i trädgården. ~ Du andas in ~ och slappnar av.

När nästa värk kommer möter du den med att andas ~ och slappna av.

Tänk dig smärtan som ett reglage du själv kan vrida om. ~ Prova att skruva upp, ~ sedan att skruva ner. ~ Du bestämmer själv när du ska vrida ner reglaget.

Eller prova att tänka dig att du placerar smärtan utanför dig själv. ~ Kanske i en ask? ~ I din väska ~ eller lådan i bordet bredvid sängen?

Du kan också prova att tänka dig att smärtan egentligen känns på ett annat sätt. ~ Att det inte är ont det gör utan snarare sticker och surrar.

Slutligen kan du tänka dig en bedövning. ~ Fokusera på din ena kind. ~ Det sticker och pirrar och den blir mer och mer bedövad. ~ När du för upp handen mot kinden känns inte handen som vanligt. ~ Nu går pirrandet och stickandet över till handen och kinden känns som vanligt igen. ~ Och nu kan du välja vart du vill flytta bedövningen. ~ Till magen? ~ Till ryggen? ~ För handen dit. ~ Nu flyttar bedövningen, pirrandet och stickandet, över dit. (När ni övat ett tag kanske ni märker att det räcker att föreställa sig den del av kroppen man vill bedöva för att det ska sticka där.)

(Längre paus.)

Värkarbetet kommer igång

När förlossningen går vidare blir värkarna kraftigare och tätare. ~ Du vet att det betyder att livmodern arbetar som den ska. ~ Du känner dig stolt över hur stark din livmoder är. ~ Du är medveten om smärtan men du är innesluten i dig själv, ~ i din egen värld. ~ Du möter varje värk med att fokusera på din avslappning ~

och din andning. ~ På så sätt ger du din livmoder kraft och energi. ~ Varje värk är som en våg som tar oss närmare målet.

När det är dags att åka in kommer vi iväg lugnt och bra. ~ Vi vet att allt vi behöver göra är att andas lugna djupa andetag. ~ Det går fortfarande lika bra att slappna av när vi sitter i bilen/taxin. ~ Nu är det bara du och jag. ~ Vi är fulla av glädje och förväntan inför det vi ska få uppleva tillsammans.

När vi kommer in tar personalen emot och visar oss till undersökningsrummet. ~ Där fortsätter du att slappna av ~ och jag hjälper dig. ~ Personalen finns där för dig och för oss. ~ Det är du, hur du vill ha det, dina önskningar och behov, ~ som är viktigt nu. ~ Du vänder dig inåt mot din egen inre värld ~ där du kan fokusera på dig själv ~ och att slappna av. ~ Du vänder dig inte utåt om du inte verkligen vill.

Andas in ~ och slappna av. ~ När de fäster CTG-apparaten över din mage ligger du på rygg ~ och du fortsätter att slappna av medan värkarna kommer och går. ~ När de ska undersöka hur öppen du är fortsätter du att fokusera på din avslappning. ~ Du för ihop fotsulorna, ~ andas in, och samtidigt som du fäller ut benen andas du ut ~ och slappnar av jättebra. ~ Du kan lita på din kropp – att den vet hur den ska andas och slappna av.

Du förmår att vara i dig själv och lyssna till dig själv ~ och du vågar säga hur du vill ha det. ~ I allt som händer har vi varandra. ~ Vi håller varandra och hjälper varandra att andas djupt ~ och lugnt.

För varje värk går det allt bättre att slappna av. ~ Mellan värkarna kan du vila och njuta. ~ Du hämtar kraft och energi. ~ När vi vilar kan vi tala med varann om glädjen att föda vårt barn till världen.

(Längre paus.)

Så går vi till förlossningsrummet och äntligen får vi se det rum där vi ska möta vårt barn! ~ Du finner dig väl tillrätta och gör det bekvämt för dig. ~ Du kan njuta av att bli omhändertagen av alla, ~ av personalen ~ och av mig.

Intensiva värkar

Värkarna tar i som en stark vind och den ökar alltmer i styrka. ~ Varje gång du känner att smärtan ökar fokuserar du på att andas ~ och slappna av. ~ På så sätt hjälper du din kropp ~ och ger den kraft och energi. ~ Du slappnar av i käke, ~ händer ~ och bäckenbotten ~ och hjälper så värkarna att bana väg för barnet. ~ Du vet att varje värk är ett steg på vägen mot målet. ~ Du tänker på att din livmoder arbetar precis som den ska. ~ När stormen tar en paus tänker du: Hämta kraft!

När vi vill vara i fred säger vi det. ~ Det är bara du och jag ~ och vår gemensamma upplevelse. ~ Nu får vi tid att fokusera helt och hållet på

avslappningen ~ och vi har olika bilder att använda. ~ Vi väljer den eller de som passar oss.

Bilder

(Här kan ni välja ett av ”spåren”.)

Träd

Föreställ dig en tallskog. ~ Känn dofterna, hör hur det susar. ~ Vinden blåser och tar tag i träden ~ och de vajar och böjer sig fram och åter. ~ De gör inte motstånd utan låter vinden göra vad den vill med dem.. ~ När vinden ökar följer de bara med ~ och de vet att snart mojar vinden.

Du är som en sådan fura med rötterna stadigt förankrade djupt ner i marken. ~ När vinden tar i låter du den dra förbi i all sin kraft medan du bara böjer dig, ~ utan att göra motstånd.

När värkarna är intensiva kan du ta fram den bild du vill ha precis när du behöver den. ~ Och när det blir en paus andas du ut ~ och tänker att du ligger i målområdet efter att ha sprungit Marathon. ~ Du är helt utpumpad ~ och kan inte röra en muskel.

Varje gång du åter känner smärta öka fokuserar du på att andas ~ och slappna av. ~ Och när smärtan avtar tänker du: Hämta kraft!

(Välj ett av ”spåren” igen.)

Dyka

Du är mitt ute i det stormiga havet. ~ Vågorna piskar och för dig vart de vill. ~ Men du har din dykarutrustning på. ~ Du andas lugnt och går så ner under vattenytan. ~ Där nere är allting så annorlunda. ~ Det stormar fortfarande lika mycket, men du är innesluten i en annan värld.

Surfa

Föreställ dig att värken är en våg som du surfar på. ~ Du njuter av kraften i vågen. ~ Du tar ut riktningen och använder vågens styrka för att surfa ~ allt närmare stranden, målet, vilan.

När vågen blir ännu kraftfullare kan du ta spjörn mot brädan och rida på vågen med ännu högre fart. ~ Och du vet att ju starkare våg desto närmare stranden för den oss. ~ I högre fart, ~ med starkare kraft.

Träd

Nu kommer nästa
värk ~ och du andas
in ~ och slappnar av.
~ Vinden som blåser
genom granskogen
blir allt starkare och
starkare. ~ Men du
bara böjer dig för
vinden. ~ Du kan
känna hur starkt rotad
du är vid urberget. ~
Du kan låta vinden
göra vad den vill. ~
Du är innesluten i dig
själv och vet att hur
än vinden river i dig
kommer du att stå
kvar.

Andas in ~ och
slappna av.

När värkarna är som
allra starkast ~
påminner jag dig:
Vaja, vaja, vaja. ~
Och då vet vi också
att nu är målet nära!
~ Snart har vi vårt
barn i våra armar.

Dyka

Nu kommer nästa
värk ~ och du andas
in ~ och slappnar av.
~ Du andas in lugnt
~ och dyker ner
under ytan. ~
Stormen piskar allt
hårdare där uppe, ~
men du är innesluten
i en egen värld. ~ Här
kan inte stormen nå
dig. ~ När du vill upp
till ytan ropar jag till
dig: Du klarar lite
till! Du klarar det!

Andas in ~ och
slappna av.

När värkarna är som
allra starkast
påminner jag dig:
Dyk, dyk, dyk. ~ Och
då vet vi också att nu
är målet nära! ~ Snart
har vi vårt barn i våra
armar.

Surfa

Nu kommer nästa
värk ~ och du andas
du in ~ och slappnar
av. ~ Varje värk är
som en våg som för
barnet närmare livet
~ och oss två närmare
stranden, målet,
vilan. ~ Nu kommer
de allt tätare ~ och
med allt större kraft.
~ Du förs med av
kraften i vågorna ~
och du använder
styrkan och surfar på
vågen.

Andas in ~ och
slappna av.

När du andas in ~
och ut ~ behärskar
du varje våg. ~
Genom andningen
styr du och tar ut
riktningen i vågen. ~
Ju starkare vågen är
desto närmare
stranden för den oss.
~ I allt högre fart, ~
med allt starkare
kraft.

När värkarna är som
allra starkast
påminner jag dig:
Surfa, surfa, surfa. ~
Och då vet vi också
att nu är målet nära!
~ Snart har vi vårt
barn i våra armar.