



En tryk begyndelse. Graviditet, fødsel og den første barselstid

Af Ranka Skak

Gads forlag

266 sider.

Vejledende udsalgspris: 299,95 kr.

Ranka Skak er psykolog med speciale i graviditet, fødsel og efterfødselstid.

Hendes bog er en håndbog og inspirationsbog, som meget fint fletter de psykologiske processer med tilknytning og fødslen af en mor og en familie, sammen med konkret information om muligheder og tilbud i forbindelse med graviditet, fødsel og barsel.

Det overordnede mindset er, at ved at forberede sig på fødslen, mentalt og praktisk og søge viden skaber man forudsætningen for at blive autoriteten i sin fødsel. Dette vil give en stærk overgang ind i moderskabet.

Bogen har afsnit om prænatal tilknytning, kroppen i graviditeten, muligheder i fødslen, mulige indgreb – fordele og mulige bivirkninger, den nyfødtes verden, amme-start og den første tid som mor og familie.

Ranka arbejder med et begreb, hun kalder ”fødefærdigheder”. Et stort afsnit handler om dette.

Der er mange gode konkrete øvelser i form af åndedræt, visualiseringer, afspænding, oplæg til eftertanke og inspiration til, hvordan man kan forberede sig selv og sine fødselshjælpere.

’En tryk begyndelse’ er en bog, som er gennembearbejdet med en meget grundig og nuanceret faglighed, både på det psykologiske og jordemoderfaglige område.

Bogen rummer helt opdateret viden på alt fra oxytocin til værdien af sen afnavling, den første tid som mor, tilknytningspsykologi og meget andet.

Det er også en bog som hele tiden har fokus på, at krop og psyke er tæt forbundet igennem alle de processer, vi gennemgår i graviditet, fødsel og barselstid.

Der er ikke en rigtig/forkert måde at føde på i Rankas bog. Bogen åbner for et univers af, at der er meget, du som kvinde kan gøre for at gøre graviditet og fødsel til en god, meningsfuld proces for dig. I autencitet med dine værdier. Dermed optimeres muligheden for at finde ind i moderskabet med autoritet og tro på sig selv.

Det er en bog skrevet i et let forståeligt sprog. Bogen er meget smukt og rigt illustreret med mange hjertevarme og stemningsfulde stregtegninger af alt fra fødestillinger til eksempler på rebozo-øvelser, amnestillinger og tegninger, der forklarer diverse anatomi og fysiologi.

Det må være svært ikke at glæde sig til sin fødsel, når man har været igennem bogen. Den får mine varmeste anbefalinger – også til fagpersoner.

Anmelder:

Jordemoder, IBCLC og

traumeterapeut

Charlotte Falk



’Mødrenes hus’

Af Liv Nimand Duvå

Gyldendal

250 sider

Vejledende udsalgspris: 299,95 kr.

Litteratur og kunst om moderskab kan påvirke vores bevidsthed om fødsler. ’Mødrenes hus’ er sådan en roman, der efterlader et langt og uudslætteligt indtryk i dig efter læsning. Romanen burde indeholde en ’trigger warning’ for kvinder med tidligere traume efter fødsel, idet den kunstneriske fremstilling i romanen kan påvirke et tidligere traume.

I bogen skal Rosa og Gilbert være forældre til deres første barn. De har glædet sig til en fødsel på Fødeklubben, men Rosa fanges ind i en mareridtsagtig fremstilling af en uendelig fødsel, hvor smertefulde veer afløses af en delirisk, afmægtig tilstand.

Rosa skal hjælpes, men i stedet morfinforgiftes hun på et øde hospitalsafsnit. Rosa og Gilbert er der alene, hverken sygeplejersker eller jordemødre med kærlig omsorg fremstilles i fortællingen.

I en rus af veer og morfin føres Rosa fysisk tilbage til Fødeklubben og samtidig i en åndelig, hallucinerende rus ud i urskoven, hvor hun udmattet møder sin gravide bedstemor. Bedstemoderen fører Rosa gennem skoven mod det kvindelige ophav, hvortil alle fødende må gå en lang og udmattende vej, før de ankommer til Mødrenes hus, et åndeligt moderfællesskab.

Fortællingen skrives rå om fødsels sanselighed og giver krop til fødsels indre rejse. Endnu et nyt sted vi kan forstå en fødsel fra. En fødsel kan opleves ensom, hvis ikke den rette hjælp, omsorg, kompetence og anerkendelse er til stede for

den fødende. Dette er blotlagt i romanen.

Fødslen beskrives som en vandring på kanten af døden i en anden bevidsthed. Denne følelse kan, hvis ikke den mestres, ramme nye forældre i forældreskabet, hvis følelsen af angst, svigt og utilstrækkelighed i fødslen ikke imødekommes (af fagpersoner).

Kunstnerisk cadeau til Duvå for at kaste lys på en latent følelse af, hvad en fødsel også kan være og for at give den indre fødsel sprog udadtil.

Mit håb er, at romanen kan skubbe til en nødvendig opprioritering af fødselsomsorg og af både tænkning og varetagelse af den psykologiske fødsel og indtræden i moderskabet, som er mindst ligeså vigtig, som den fysiske fødsel er, for kvinders mentale helbred.

Forfatterens håb er, at der dannes grundlag for flere autentiske kvindecirkler og fællesskaber, hvor moderskabet og det skabende ophav hyldes. Det er vigtigt at finde støtten og føle sig holdt, når vejen ind i moderskabet (forældreskabet) betrædes.

Anmelder:

Jordemoder Freja Overgaard

Printzen