



# Fødselsbogen, enhver gravid kan glæde sig til at læse

Publiceret 03/05/2021 i Sundhed/Viden af Hanne Dam

Print

**HJEMMEFØDSELGUIDE // ANMELDELSE – Jordemoder Anne Ruby har skrevet bogen "Jordemoderens guide til din hjemmefødsel". Titlen kan skabe den misforståelse, at bogen ikke er interessant for hospitalsfødende. Det er den imidlertid, for det er en basisbog, som alle gravide og fødende kan blive oplyst af, hvilket er en pointe, idet kun godt 3 % føder hjemme. Bogen er den hidtil bedste af sin slags på markedet, fordi den henvender sig bredt og både er fagligt velfunderet oplysning, empatisk og pædagogisk, skriver Hanne Dam. "Rubys bog er intet mindre end en gave til enhver gravid og fødende – især førstegangsfødende. Der findes ikke noget tilsvarende på markedet".**

Når man sætter sig ind i fordele og ulemper ved at vælge at føde sit barn hjemme, kan det undre, at kun godt 3 % af de gravide kvinder rent faktisk tager det valg. Specielt fordi sundheden er den samme for både børn og kvinder, uanset om der fødes hjemme eller på hospitalet.

Til gengæld er der langt færre indgreb under en hjemmefødsel. Men er indgreb ikke noget, der letter fødslen?

Måske. Men det ene indgreb fremmer også ofte det andet. Og det er ikke altid rart.

Der er mellem 10 og 30 % færre alvorlige komplikationer under hjemmefødsler. Alligevel ønsker 97 % gravide at føde på hospitalet. Som regel fordi de eller deres beskyttende partnere mytisk tænker: "Tænk, hvis der nu sker noget alvorligt derhjemme"

Ifølge forskning (et metastudie fra Københavns Universitet) vil en tilfældig gravid øge sin risiko for indgreb med mellem 20 og 60 % ved at vælge at føde på hospitalet. Det er i sig selv skræmmende, hvis man er kritisk overfor unødvendige indgreb.

Indgreb er således ikke altid velbegrundede, så kritikere af høje indgrebstal på hospitalet priser hjemmefødslen for ikke at gribe ind i fødselsforløbet med f.eks. unødvendig ve-stimulation, altså kunstigt hormon, der måske sætter fødselens tempo op, men samtidig forstyrrer kvindens egen oxytocin-produktion.

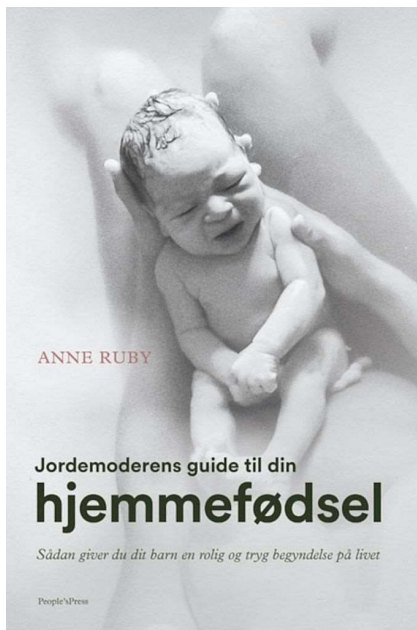
Optræder der en længere ve-pause, vil de fleste hjemmefødselsjordemødre opfordre kvinden til at tage et hvil. Så kommer veerne som regel igen. Og det er roligere for barnet end at optrappe fødselens tempo kunstigt.

Hjemmefødslen markerer sig også positivt ved at frembringe færre bristninger i fødselsøjeblikket og mindre blødning.

## Men trygheden ligger også i, at den fødende under en hjemmefødsel altid har sin egen jordemoder

Blødning efter fødslen er alvorligt, så når tallene viser, at 7,6 % af de fødende på landsplan oplever at bløde alvorligt efter en fødsel på hospitalet, men at det samme kun gælder 2,6 % af de kvinder, der føder i Region Sjællands Hjemmefødselsordning, bør det gøre indtryk.

Alt i alt viser forskning ifølge den nye bog med titlen "Jordemoderens guide til din hjemmefødsel", at der er mellem 10 og 30 % færre alvorlige komplikationer under hjemmefødsler. Alligevel ønsker 97 pct. af de gravide at føde på hospitalet. Som regel fordi de eller deres beskyttende partnere mytisk tænker: "Tænk, hvis der nu sker noget alvorligt derhjemme".



“RUBYS BOG ER INTET MINDRE END EN GAVE TIL

ENHVER GRAVID OG FØDENDE – ISÆR FØRSTEGANGSFØDENDE”. FOTO: BOGENS FORSIDE

I fødselsbogen, der er skrevet af en af Københavns mest rutinerede og travleste privatpraktiserende hjemmefødselsjordemødre, Anne Ruby, forklares, at en fødsel ikke lige pludselig udvikler sig til et mareridt. En jordemoder er uddannet til at se det komme. Sker det, tager hun på hospitalet med den fødende.

30 pct. hjemmefødsler overflyttes, men i øvrigt sjældent som følge af truende fare. Snarere fordi kvinden ikke udvider sin livmodermund i et tempo, der matcher sundhedssystemets retningslinjer. Eller at hun selv bliver utålmodig og vil ve-stimuleres.

**Der findes ikke noget tilsvarende på markedet: En fagligt selvsikker og velfunderet, pædagogisk basisbog, der er let, næsten hyggelig at læse, fordi den empatiske skribent fylder læseren med relevant, oplysning, tryghed, selvværd, energi og glæde**

Måske er nøgleordet til hjemmefødsels sundt fødselsforløb tryghed. Under en hjemmefødsel er den fødende ikke bare vant til duften af sin dyne og har det mad i køleskabet, hun kan lide. Hun har også altid sit eget fødekar med varmt vand stående klar, hvis det er sådan, hun gerne vil føde sit barn.

I mangel af en smertestillende epiduralblokade kan det varme vand mildne smerten, undgå blokadens bivirkninger og tilbyde fødselsfremmende måder at bevæge sig på.

Men trygheden ligger også i, at den fødende under en hjemmefødsel altid har sin egen jordemoder.

Og eftersom der ikke sættes ve-stimulerende drop under en fødsel hjemme, ja, ikke bruges indgreb overhovedet, ser man under hjemmefødsler heller ikke lige så mange børn med faldende hjerterytme som på hospitalet. En faldende hjerterytme er ellers ret almindelig på hospitalet, men da den betyder, at barnet får for lidt ilt til hjernen, er det en alvorlig tilstand, der kan nødvendiggøre et kejsersnit.

Anne Ruby bemærker i sin bog, at hun ofte i sin tid som hospitalsjordemoder så barnets hjerterytme falde, men sjældent har oplevet det som hjemmefødselsjordemoder. Det er i sig selv tankevækkende.

Rubys bog er intet mindre end en gave til enhver gravid og fødende – især førstegangsfødende.

Der findes ikke noget tilsvarende på markedet: En fagligt selvsikker og velfunderet, pædagogisk basisbog, der er let, næsten hyggelig at læse, fordi den empatiske skribent fylder læseren med relevant oplysning, tryghed, selvværd, energi og glæde. Tilsat fysiske øvelser, præsenteret så læseren nærmest mærker Ruby fysisk.

## Den gravide bør så tidligt som muligt skifte kontorstolen ud med en pilatesbold, glemme alt om at 'se ud' og plante sin struttende rumpe på bolden for at skabe god plads til baby

Guiden til at give sit barn en rolig start på livet rummer en gedigen gennemgang af fødselens fire faser og kvindens hormonsystem. Ligesom den pædagogisk forklarer, hvorfor pointen i enhver fødsel er nødvendigheden af at kunne afspænde under smerte.

Ved at reagere umiddelbart og spænde op af smerte som følge af hårde veer, samtidig med at livmoderen ved hjælp af de samme veer arbejder på at trække sig sammen for at udvide livmodermunden, så barnet kan komme ud, modarbejder den fødende sin egen udvidelse. Den slags er virkelig nyttig fødselsforberedelse. Så den fødende kan inspireres til at arbejde *med* sin livmoder i stedet for imod.



GRAVIDE SKAL DROPPE PÆNHEDEN, LYDER ET GODT RÅD I ANNE RUBYS NYE FØDSELSBOG. FOTO: PIXABAY

”Jordemoderens guide til din hjemmefødsel” rummer fundamental oplysning til den gravide, der vil tage medansvar for sin fødsel, og er yderligere tilsat en masse gode råd, tips

og tricks om alt fra, at ingefærklude dæmper smerte til, hvad parret selv kan gøre, hvis en ve-pause trækker ud. Her kan hjemme-parret f.eks. trække rebozo-kortet og med et kæmpe tørklæde selv massere et barn på plads, hvis det står lidt skævt i bækkenet. Og voila, så kan fødslen fortsætte.

Det alternative og moderne i Rubys bog viser sig på mange punkter – også i rådgivning om, hvad akupunktur kan i forhold til f.eks. at sætte fødslen i gang fremfor at sluge hospitalets anbefalede igangsættelsesmedicin. Akupunktur sidst i graviditeten fremmer spontane fødsler.

Forfatteren har desuden en salig frejdighed i forhold til at skrotte den pænhed, masser af kvinder er opdraget til og har tilpasset sig.

Efter Anne Rubys opfattelse er der ikke plads til pænhed som gravid – og slet ikke som fødende eller mor. Den gravide bør f.eks. så tidligt som muligt skifte kontorstolen ud med en pilatesbold, glemme alt om at ‘se ud’ og plante sin struttende rumpe på bolden for at skabe god plads til baby.

## Hun forstår og arbejder ud fra, at kvinden også føder med sit sind. Det er en afgørende forskellig synsvinkel fra hospitalernes

Anne Ruby viser sin kløgt ved bl.a. at indskærpe sine læsere, at det er vigtigt at træffe sine beslutninger om fødslen ikke af frygt, men ud fra tillid og ‘tro på livet’.

Hun skriver: ”En kvinde i fødsel er et mærkeligt dyr. På en gang allermest stærk og allermest sårbar. Vi har som samfund været alt for arrogante i forhold til at skabe gode vilkår for de fødende kvinder, der skal igennem den vilde og skelsættende begivenhed, en fødsel er”.

“Fødsel er på én og samme tid afslutning og begyndelse, intimitet og fællesskab, styrke og sårbarhed ... En kvinde, der er blevet mødt i sine ønsker, respekteret i sine grænser og rummet i sin vildskab, vil efter fødslen af sit barn føle sig nærmest uovervindelig”. Hvilket vi er mange, der kan bekræfte, selvom vi ikke har råbt højt om det.

Og Rubys slutcitater lyder: ”... En kvinde, der mærker styrken ved den kraft, hun rummer og *er*, vil aldrig mere blive den samme. Det er langt sværere at fortælle hende, at hun er underlegen, svag og et offer for sine omstændigheder og ikke mindst sit køn. Hun er vokset i ni måneder, og frugten af hendes anstrengelser er livslang. Hun har taget sin fødsel, og dermed sin kraft hjem!”



DEN NYE FØDSELSBOG UDGIVES, NETOP SOM DE FØDENDES KRITIK AF FORHOLDENE PÅ FØDEGANGEN ER BEGYNDT AT TAGE PLADS I MEDIERNE, SIGER HANNE DAM. FOTO: PIXABAY

Det nye er, at bogen også beskæftiger sig med sindet. Modsat hospitalet, der fokuserer på tekniske hjælpemidler og retningslinjer for den gode fødsel, arbejder hjemmefødselsjordemødre i helt andre dimensioner med den individuelle kvindes behov, så for Anne Ruby er det naturligt også at møde sin læser følelsesmæssigt.

Hun forstår og arbejder ud fra, at kvinden også føder med sit sind. Det er en afgørende forskellig synsvinkel fra hospitalernes.

Det er ærgerligt, at forlaget People's ikke har guidet jordemoderen til at skrive en konsekvent almen fødselsbog. Både fordi titlen "Jordemoderens guide til din hjemmefødsel" gør bogen for smal i forhold til dens reelle indhold, og fordi det muligvis vil afholde mange fra at læse den måske bedste og bredeste bog på markedet lige nu om, hvordan kvinder selv konkret kan forberede sig på at optimere deres egen fødsel.

## Efter MeToo# vil kvinder øjensynlig heller ikke længere finde sig i dårlige fødsler

Med Ruby er vi ovre i en mere nuanceret og almen fødselsforberedelse sammenlignet med f.eks. [Anja Bays ellers glimrende "Fødsel uden smerte"-koncept](#).

Konceptet ville have været tæt på det fuldenkte, hvis det havde rummet en kritisk vurdering af, hvad en hospitalsfødsende siger nej til samtidig med, at hun siger ja til et tilbud fra hospitalet. F.eks. at det første 'ja' til ve-stimulering koster muligheden for at føde i vand. Jamen, hvor skal den fødende vide det fra? Sådan hober lignende eksempler sig op.

Ingen er født med at kende hospitalets koder, og stadigvæk føder 97 % af alle gravide kvinder på et hospital.

Den nye fødselsbog udgives, netop som kritikken af mange års besparelser på fødegangen for første gang kan læses og høres i medierne formuleret af de fødende selv. Efter MeToo# vil kvinder øjensynlig heller ikke længere finde sig i dårlige fødsler.

---

**Anne Ruby: "Jordemoderens guide til din hjemmefødsel", People's, 250 sider, vejl. pris: 249,95 kr.**

*Den omtalte forskning fra Københavns Universitet er et (meta-)studie fra 2012, udført af statistiker Ole Olsen og jordemoder, ph.d. Jette Aaroe Clausen.*

---

**LÆS MERE AF HANNE DAM I POV HER**

---

*Topillustration: Velkommen til baby. Før fødslen kan gravide hente oplysninger og råd i den nye fødselsbog. Foto: Hanne Dam*

- HANNE DAM
- SENESTE ARTIKLER

Hanne Dam er journalist, forfatter, foredragsholder og debattør. Hendes faglige specialer er kultur og køns politik med fokus på piger og kvinders vilkår og velbefindende i samfundet. Hun har arbejdet med køn hele sit liv og modtog i 1980 Cavlingprisen for at have moderniseret den køns politiske debat med afsmitning til de øvrige medier.

Hun interesserer sig bredt for nye trends i samfundet. Og har som studielektor og censor gennem 15 år i journalistik på RUC et bevidst forhold til journalistik og medier. Uddannet journalist på Dagbladet, Ringsted. Kulturreporter i fem år på Berlingske. 21 år som køns politisk – og kulturreporter, samt lederskribent på dagbladet Information. Har sideløbende bl.a. haft sin egen klumme i Alt For Damerne, eget magasin på TV2 og medietrænet et hav af embeds-og erhvervsfolk og politikere. Var i to år informationschef i Forbrugerstyrelsen og har derudover undervist hundreder af journaliststuderende.

I disse år fokuserer hun på livets begyndelse – fødsler - i forbindelse med debatbogen "Giv kvinderne fødslen tilbage" (Gyldendal). Bogen undersøger, hvorfor så mange unge kvinder i dag oplever at have dårlige fødsler og får en skidt start på moderskabet. Det skyldes besparelser, men også et lægestyret hospital, hvor jordemødre med kompetence i den naturlige fødsel deaktiveres i deres faglighed.

Hvis man vil honorere hende for hendes artikler i POV, kan det ske via hendes Mobile Pay: 2681 2464

Profilmfoto: Pia Tromborg