



FOTO: BOSSE ÅSTRÖM

ÄLSKAR SITT JOBB. Frida Viibus Lundgren (till vänster) och Åsa Norén är utbildade doulor och förlossningspedagoger. För dem är barnafödande i första hand något glädjefyllt – inte plågsamt.

Förlossningar är deras grej

2010-12-25 **ALINGSÅS:** : För Frida stupade drömmen om att bli barnmorska på hennes dåliga rygg. För Åsa blev det egna barnafödandet en aha-upplevelse; det är ju det här jag ska jobba med!

De båda trebarnsmammorna träffades på doulautbildningen. Sedan i maj driver de företaget MammaStudion tillsammans.

Åsa Norén dukar fram kaffe och choklad i ett av MammaStudions rum på Drottninggatan i Alingsås. På de gamla trägolven står stora lyktor med brinnande ljus. Frida Viibus Lundgren, som just kommit in från kylan, drar av sig mössa och täckjacka. Hon befinner sig fortfarande i ett slags lyckorus efter förlossningen hon var med på två dagar tidigare.

– Det var så häftigt. Vilken mamma! Hon födde precis som hon ville, med djupandning. Och barnmorskan var skitbra! Ibland får man lite tvära barnmorskor men här var det verkligen på mammans villkor helt och hållet.

Sedan de blev klara med doula utbildningen i början på 2009 har hon och Åsa tillsammans haft 17 uppdrag.

Åsa bor med sin familj i Alingsås, Frida med sin i Göteborg. När de träffades hade Frida nyligen blivit uppsagd från jobbet som konstruktör på Volvo. Hon såg det som en chans att äntligen få syssla med något hon verkligen brinner för. Men eftersom hon är reumatiker insåg hon att barnmorskedrömmen nog får stanna vid just en dröm.

– Det är ett alldeles för tungt jobb med konstiga arbetsställningar. Jag skulle ju kunna jobba på en mottagning men det är på förlossningen jag i så fall vill vara, förklarar Frida som tyckte att doula var ett bra alternativ.

SOM DOULA STÖTTAR man föräldrar före, under och efter förlossningen. En doula har inte de medicinska kunskaper som en läkare eller barnmorska har, men vet ändå mycket om förlossningsförloppet och vad den födande kvinnan kan behöva i olika skeden.

Frida berättar att det hänt två gånger att hon själv behövt förlösa kvinnan i hemmet tillsammans med ambulanspersonal därför att det gått så snabbt att de inte hunnit in till sjukhuset.

Åsa hade liksom Frida funderingar på att bli barnmorska, men tycker att jobbet de har nu är ännu roligare.

– Som doula får man träffa föräldrarna innan och får en närmare relation till dem. Det blir en häftigare resa. En barnmorska är ju bara med på slutet.

Enligt Åsa är det ingen speciell kategori gravida som anlitar en doula. Deras kunder kan vara vem som helst.

– De flesta av mina kunder har varit omfödorskor som haft en jobbig första förlossning. Jag har även haft några ensamstående.

Men doulauppdragen är bara en del av MammaStudios verksamhet. Åsa och Frida arrangerar även skraddarsydda föräldrautbildningar och olika temakvällar.

– Temakvällarna är som föräldrakurser i miniformat där man kan plocka det som passar en, förklarar Åsa.

Amning har hittills varit ett av de populäraste ämnena. Även erfarna fembarnsmammor har kommit till de temakvällarna för att vara med och diskutera och dela med sig av sina erfarenheter.

En kväll är vikt enbart för killar och snack kring papparollen.

– Det är papporna själva som har efterfrågat en sådan kväll. Vi är med i början för att dra igång samtalet, men sedan går vi ut så att papporna får prata ostört, berättar Frida.

I vår läggs tre helt nya temakvällar om föräldraskap till listan över de som redan finns; tonår, taktil massage och förlossningsrädsla.

PÅ MAMMASTUDIONS föräldrautbildning pratas det inte så mycket om andningstekniker, men mycket om hur man ska kunna vara lugn, avslappnad och orädd genom hela förlossningen.

– Jag vill förändra inställningen till födande, få in glädjen i det, säger Åsa.

– Om alla vågade lyssna på kroppen skulle man inte behöva ha några kurser. Kroppen talar om vilken ställning man ska inta och hur man ska andas, menar hon.

Åsa har själv haft tre snabba förlossningar. Visst har det gjort fruktansvärt ont, det medger hon, men hon har aldrig fått panik eller upplevt det som ett enda lidande. Efteråt var hon i extas och kände att hon hade hittat sin grej. Förlossningar var det hon ville jobba med.

Åsa och Frida är övertygade om att det finns ett stort behov, inte bara av att förbereda sig inför födandet utan också att få bearbeta upplevelsen efteråt.

Innan jag vandrar tillbaka till tidningen har vi alla tre hunnit berätta för varandra om våra förlossningar. Det var liksom omöjligt att låta bli. Åsa och Frida har nog rätt; vi är många kvinnor som älskar att prata förlossningar..

JENNY SCHAGERLIND
0322 - 67 00 58
jenny.schagerlind@alingtid.se