

## Graviditet och förlossning inspirerad av ayur veda

Ylva Bergstad

*Den här texten handlar om mitt tredje barns start in i jordelivet: hur jag förberedde mig redan innan jag blev gravid, hur graviditeten var och hur födseln blev.*

Ungefär 9 månader innan graviditeten startade läste jag på om de riktlinjer som presenteras inom ayur veda för att underlätta och förbättra den första tiden i en människas liv. Förslagen handlade om att redan ett halvår innan graviditetens start omge sig med lätt och ljus energi. Detta kan ta sig konkreta uttryck som att klä sig i vitt, äta ekologiskt vegetariskt med extra mycket sparris, broccoli och valnötter, och undvika skrämmande och upphetsande böcker och TV-inslag kvällstid. Jag följde dessa råd, och jag lade till meditationer, yogaövningar och mantran regelbundet som lär vara konstruktiva. Det var lätt för mig eftersom förändringarna från min tidigare vardag inte var särskilt stora. Det var också naturligt för mig att vara medveten om att alla intryck jag ger min kropp påverkar den. Det spelar ingen roll om intrycken kommer i form av mat, tankar, synintryck, människor eller på något annat sätt. Jag blir påverkad av det jag tar in, och kände mig väldigt motiverad att bara ta in det som verkligen var bra för mig och mitt kommande barn.

Barnet blev till vid en tidpunkt som jag ännu inte är klar över. Han var välkommen sen flera månader och hela familjen blev lycklig när vi insåg att jag var gravid för tredje gången. Efter några veckor gjorde jag ett graviditetstest hemma och vi firade när svaret bekräftade det vi redan visste.

Jag hade en lugn period med mesta tiden hemma med mina två andra barn som skulle hinna bli 5½ och 3 år när det var dags för nästa syskon att födas. Jag bodde med utsikt över skog och berg, med tillgång till trädgård och ekologisk odling och med vedspis och kakelugnar som främsta värmekälla vintertid. Jag fortsatte att följa ayur vedas syn på hur en graviditet ska skötas. Det var enkelt för mig att uppleva kontakt med barnet i magen när jag fokuserade inåt och var för mig själv. Jag kunde ställa en fråga tyst för mig själv om hur barnet hade det och direkt få ett klart svar. Jag kände mig mestadels lugn och lycklig och såg ingen anledning att uppsöka mödravård. Jag hade kontakt med en hembarnmorska per telefon vd 4–5 tillfällen och fick bland annat hjälp att själv ställa diagnosen järnbrist på mig. Jag kände mig då väldigt trött och hade nästan vita, snarare än röda, slemhinnor runt ögonen. Med en massa extra nässlor och jordgubbar och blutsaft var jag snart i form igen. Min man gjorde till och med nasselglass till mig, men omtanken var godare än slutprodukten.

Magen växte rakt framåt. Resten av kroppen var smal och smidig som vid de tidigare graviditeterna. Jag tränade yoga så gott som varje dag, fortsatte äta vegetariskt med inslag av mejeriprodukter och föredrog självklart ekologiska råvaror. Enstaka gånger åt jag ägg om det fanns i pannkakor eller fikabröd. Vitt mjöl och raffinerat socker hade varit uteslutet sen flera år. Genom en vän och kinesiolog tog jag ytterligare kontakt med barnet i magen och fick bekräftat att han mådde bra och fick den näring han behövde.

Jag jobbade enstaka timmar i veckan, men trivdes bäst med att vara enbart med familjen eller själv i skogen eller vid sjön. På baksidan av huset gjorde jag och barnen i ordning en stor koja som jag använde som en vild meditationsplats och som jag tänkte använda som födelseplats om stunden visade att det var rätt. När en månad återstod av graviditeten fick jag förslaget från en väninna att göra ett utebad i kojans, så jag började gräva i jorden och bygga upp tegelstenar för en eldplats.

Kojbadet blev fantastiskt. Vi lade en dubbelvikt presenning i den nästan meterdjupa gropen som var mer än två meter bred på längden. Eldade under en 500-litersgryta och värmdde upp vatten i den. Så blandade vi det heta vattnet med kallt från trädgårdsslagen och fyllde gropen. Vid ett tillfälle var vi två vuxna och fyra barn samtidigt i gropen och njöt av värmen, taket av trädens blad och blå himmel och att vara omslutna av Moder Jord. Det kändes än mer sannolikt att jag skulle föda i kojban, när jag föreställde mig att jag skulle föda sittande i vattnet.

Den kvinnogemenskap som jag är med i hedrade mig och barnet och den kommande förlossningen med en underbar stund. Helt överraskande kom 7 kvinnor sjungande mantran och kärlekssånger längs vägen som leder förbi vårt hus. Jag njöt av att bo på en plats där detta är möjligt, men fattade inte att de kom till mig. Tårarna bara strömmade när jag insåg att de på detta sätt ville erbjuda mig sin uppmärksamhet och kärlek. De gav mig två timmar av sig själva och hade med sig genomtänkta gåvor, sina röster, sånger och händer. Jag valde att vi skulle vara i kojban, som då ännu inte fått badutgrävningen och min man stängde noga om oss med vita filter och gav mig vita fårfallar att ligga på inne i kojban. Kulmen blev när jag fick ta emot beröring och massage av alla kvinnor samtidigt liggande på rygg med himlen som tak. De sjöng kärlekssånger samtidigt och målade med henna vackra ord och symboler på min stora mage. Det var så otroligt och nästan överkligt och fortfarande fyller tacksamheten mig när jag tänker på den stunden. Jag blev matad med jordgubbar doppade i smält choklad och fick massageolja, parfym och en gravidklänning.

Lugnet och tryggheten dominerade i min kropp och jag såg fortfarande ingen anledning att uppsöka mödravården. På dagen för beräknad förlossning (beräknad av mig själv utifrån den enda mens jag hann få mellan andra barnet och denna graviditet) träffade jag hembarnmorskan och hon mätte magen och lyssnade på hjärtljuden med trätratt. Allt var förstås normalt, som jag visste. Men jag ville föda nu. Jag var redo. Jag hade gjort ett altare i ett hörn på golvet i sovrummet där jag skulle kunna vara fokuserad under öppningsskedet. Jag hade gjort många guidade meditationer med fokus på hur naturligt det är att föda och hur väl min kropp är skapad för detta. Jag hade andats frigörande andning med fokus på födande, dagligen tränat de yogaövningar som särskilt underlättar födandet. Och jag hade noggrant omgett mig med människor som var trygga och tillitsfulla. De få människor som uttryckte rädsla eller oro över hur jag tog hand om mig och barnet valde jag bort. Jag kunde nästan skapa sammandragningar medvetet för kroppen reagerade på mina tankar och på om jag pratade med barnmorskan i telefon. Det var mycket fascinerande och jag förstod att det hände mycket i kroppen fast det inte på minsta sätt gjorde ont. Jag insåg också det intima sambandet mellan mina tankar, känslor och kroppen.

Varje dag tänkte jag att det skulle kunna vara i natt som jag föder. Så jag var noggrann med att hålla mig i balans och att ha kraft och energi. Jag valde bort sociala sammanhang de sista veckorna. Ville vara för mig själv. Satte upp lappar om att vi ville ha större privat utrymme än vi haft tidigare och vi blev respekterade och stöttade.

Sommaren gick åt till att förbereda födandet och vänta på att tiden skulle vara mogen. Det blev mitten av augusti. Jag gick och lade mig vid 22-tiden som vanligt. Strax efter midnatt vaknade jag av en sammandragning och förstod att nu var det något nytt som hände. Jag smög upp på toaletten och släppte ut kiss eller vatten. Jag gick till köket och ringde barnmorskan och sa att det hade börjat. Hon skulle ha drygt tre timmar att köra innan hon var framme. Jag ville lägga mig igen för att vila så här i början, men fick en ny sammandragning just som jag skulle krypa ner i sängen. 5-åringen vaknade

fast jag var helt tyst och blev klarvaken när jag inte kunde svara på vad jag gjorde. Jag behövde fokusera på andningen. Min man vaknade också och märkte att det var dags. Det blev klart för mig att jag inte alls skulle ligga i sängen. Ut till vardagsrummet. Jag tog fram en kudde att sitta på framför kakelugnen där mannen tänkte göra eld. Innan jag hann sätta mig kom en ny sammandragning och jag kände att jag inte alls skulle sitta. Den vakna storasystemen la sig tillrätta i soffan. Jag fick juice och vatten i glas. Jag var halvvägs nere i soffan för att säga något till barnet som låg där, men en sammandragning kom och krävde mig koncentration. Nu hade kroppen berättat tre gånger att jag inte skulle vara i någon annan ställning än stående. Den fjärde gången gjorde det ont, för då var jag på väg att resa mig upp med hjälp av min man och jag kunde inte fokusera lika bra. Det jag gjorde var att stå mot ett 1½-meter högt skåp. Armarna och ibland huvudet vilade mot en kudde på skåpet. Stearinljusen fladdrade på väggen ovanför. Det var svart och duggregn ute. Ingen tanke fanns på kojbadet. Det skulle ta två timmar bara att få varmt vatten. Nu fanns bara en sammandragning i taget. Jag blundade mycket. Roterade höfterna medsols. Tänkte och ibland sjöng min sång "Du är välkommen hit, jag har längtat efter dig...". Visualiserade hur allt ljus i universum kom genom min kropp. Visste att så länge det är ljus som kommer så kan inget farligt hända. När sammandragningarna var riktigt starka fokuserade jag på att öppna, andas och se hur enormt mycket ljus som kom genom mig. Inandning – öppna, utandning – ner, inandning – öppna, utandning – ner...

Kinesiolog-vännen hade blivit väckt och fanns med i sovrummet för barnet som fortfarande sov. Det hade gått drygt en timme sen starten. Det var så starka krafter i mig. Jag följde lusten att krysta med och ut splashade vattnet genom trosorna rakt ner på trägolvet. Det kändes riktigt roligt att få uppleva vattnet med sådan kraft och jag fylldes av glädje. Ett gammalt lakan blev golvtrasa och mannen upptäckte när han hjälpte mig av med trosorna att lite bajs hunnit ut också av bara farten. Barnet i soffan var bara lugn och följde allt med engagerat intresse. Jag lät dovt med sammandragningarna, men det kom också starkare ljud emellanåt. Mannen ringde barnmorskan och frågade om jag vill hälsa något. Jag sa bara att hon inte skulle hinna fram. Jag var i full visshet om att jag skulle föda utan barnmorska och att allt var precis som det skulle. Det var otroligt intensivt och hela min koncentration och alla mina träningar krävdes, men jag visste att jag skulle klara åtminstone två timmar till. Stående.

Jag undersökte mig själv med handen och förväntade mig att känna huvudet trots att det bara hunnit gå knappt två timmar, eftersom sammandragningarna var så starka. Jag kände inget huvud! Blixtnsabbt rusade en rädsla in i kroppen. Jag visste att rädslan skulle kunna förstöra mitt fokus och bad snabbt mannen hämta in kinesiologvännen till mig. Men när hon kom (inom en halv minut) hade jag redan glömt varför jag hade blivit rädd. Mina träningar i att rikta mitt fokus och välja mina tankar och känslor gav resultat när jag mest behövde det. I efterhand insåg jag detta, och vet att rädslan kom ur tanken att det kanske var många fler timmar kvar än jag skulle klara. Nu stannade vännen kvar och höll sin hand nere på korsryggen på mig. Hennes hand följde mina ständiga roteringar, där jag stod blundandes vid skåpet. Jag kände mig trygg vid tanken på att hon hade fött något av sina barn på bara 3–4 timmar.

Vid krystningarna böjde jag benen så att jag gjorde bäckenet så brett det bara gick. Jag hade kvar handen i skötet för att följa med i processen även utifrån. Och dansade med höfterna. Hela tiden medsols. Det fanns en njutning i att följa kraften och krysta. Det var slut på öppnandet där jag bara skulle stå ut med kraften utan att göra något själv. Jag kände huvudet med handen. Kände hur det närmade sig. Kände hur barnet var i mynningen. Lät kroppen vila. Tjänjde. Stod fortfarande. Och

tryckte på i nästa kraft och fick ett helt barn i handen. Mannen var beredd och tog emot barnet ihop med mig. Vit och kladdig. Hel och med snopp och pung. Jag förundrades. Det hade gått 2½ timme sen startsignalen.

Grät lycklig. Satt i blodkladdet och njöt. Började efter några minuter frysa. Lämnade över barnet till sin pappa och storasyster. Ville gå och duscha, men insåg att navelsträngen höll ihop mig med barnet. Vant bad jag om en skål, tog tag i navelsträngen med en handduk för att det inte skulle bli för halt och krystade och drog ut moderkakan. Lätt. Vännen och pappan ordnade med band nära naveln och klippte så småningom av den. Jag gick själv 7 meter in i duschen och upptäckte där hur trötta mina ben var efter att ha stått bredbent böjda i två timmar. Frös trots värmen av vattnet. Kände mig plötsligt svag och blek, staplade ut till de andra och bäddades om i soffan med dubbla frottéhanddukar mellan benen och under mig. Ett litet och ett stort barn under täckena med mig. Nu var det dags att vila och fylla på med frukt- och bär-juicer. 45 minuter efter att barnet kommit ut kom barnmorskan och gratulerade. Hon såg den friska pojken, granskade den hela moderkakan och konstaterade att mitt sköte inte spruckit det minsta. Lycklig! Stolt!

Efter någon timmes sömn i soffan tog jag på mig mina ekologiska amningsvänliga kläder och gick till köket och mumsade frukost sittandes på en köksstol utan värk i skötet. Jag förundrades igen! Att kroppen kunde föda så enkelt och snabbt! Att kroppen kunde återhämta sig så snabbt! Jag var knappt trött efteråt, mer än vad som var väntat efter att inte ha sovit tillräckligt många timmar. Sådan skillnad mot första födseln jag var med om, då det tog 14 dagar tills jag klarade att gå normalt!

Jag känner fortfarande när jag skriver en enorm tacksamhet över att jag fått dessa erfarenheter. På något sätt upplever jag det som att denna födsel blev som en examen där jag fick chansen att visa vad jag lärt mig om hur jag kan hålla mina tankar i schack, hur jag kan påverka min upplevelse och hur jag till och med kan skapa min upplevelse. Så mycket stöd från andra som gått före mig och delat med sig av sina visdomar och tekniker i text och kurser, har jag fått. Så mycket stöd och respekt från mina medmänniskor runt om mig nu. Jag är oändligt tacksam över att ha fått vara en verklig kanal för nytt liv, i samklang med universum.

Tips för dig som vill läsa mer:

[www.maharishi.co.uk/MAPIFertilityProblems.htm](http://www.maharishi.co.uk/MAPIFertilityProblems.htm)

[www.whatreallyworks.co.uk/start/ayurvediczone.asp?article\\_ID=1184](http://www.whatreallyworks.co.uk/start/ayurvediczone.asp?article_ID=1184)

[www.ayurvedahc.com/articlelive/articles/23/1/Ayurveda-%26-Childbirth](http://www.ayurvedahc.com/articlelive/articles/23/1/Ayurveda-%26-Childbirth)