

Ett barn föds

av Ylva Bergstad

Plopp! Det känns eller hörs så tydligt. Jag ligger i sängen och har inte kunnat somna än. Jag sov ju två timmar på eftermiddagen idag igen. Kanske vill lillen där inne att jag ska vända på dygnet? Men vad är det som händer nu? Innan jag går in på toaletten ser jag att klockan är 23. Det är som om jag kissar extra mycket och jag vet på något sätt att slemproppen lossnat och att vattnet börjat rinna ut. Födandet har startat.

Men det stämmer inte riktigt för vi skulle ju älska igång födandet imorgon kväll... Johan, min man och Tuva som ska bli storasyster ligger och sover i lilla sängen i ett annat rum. Jag lägger mig igen. Det känns skönt att det har kommit igång. Jag har ju förberett mig på så många sätt under nästan hela graviditeten. Nu ska det bli spännande att se hur födandet verkligen blir. Om verkligheten stämmer med mina förväntningar. Det är ju bara det att det är ett dygn för tidigt. Jag kommer att behöva spara på mina krafter om jag ska orka med ännu en mer än dygnslång förlossning.

Det molar lite i magen och jag andas lugnt och tryggt. Det har visst gått en halvtimme sen förra gången det kändes lite. Nu hör jag Tuva vakna, som hon brukar göra många gånger nattetid. Hon ropar på mig fast Johan ligger bredvid. I motsats till andra nätter då han brukar få kämpa med att hålla henne kvar i lilla sängen, ropar jag att de ska komma till mig i den stora. "Har det börjat?" frågar Johan då de kommer in. "Ja. Men fortsatt sov ni." Tuva somnar snabbt tätt intill mig och jag njuter av att vi är tillsammans alla tre, eller fyra...

Midnatt. Det känns långsamt allt starkare inuti mig. Jag har inga problem med att ligga och slappna av på rygg och på sidan. Jag koncentrerar mig på min andning som jag har gjort i meditationer och yogaövningar. Sammandragningarna kommer glest.

Jag känner att kroppen vill vara mer upprätt och bredbent än jag kan få till i sängen. Försiktigt försöker jag gå upp och sneglar samtidigt på klockan. Tre. Det är långt kvar på maratonloppet så jag bestämmer mig för att göra ordning ett bad och hålla processen långsam. Tuva vaknar nästan direkt och vägrar ligga kvar i sängen utan mig. Jag upptäcker snabbt att vattnet inte blir tillräckligt varmt. Vi har inte eldat i pannan så här i högsommaren och trodde ju att vi hade en dag till på oss innan födandet. Johan virar in sin 2½-åring i ett täcke och går yrvaken men upprymd ut till pannrummet i uthuset. Sommarnatten är stilla och han säger till Tuva att alla grannarna sover. Tuva verkar tycka att det är konstigt. När de kommer in igen hör jag Tuva fråga flera gånger "Pappa, sover alla?" Jag halvligger i badkarets för svala vatten och bara tar det lugnt.

Sammandragningarna ökar både i täthet och intensitet, men det känns bra. När de andra kommer upp får Tuva ligga i badkaret med mig.

"Varmare vatten!" Johan får det hektiskt. Han kokar i grytor på spisen där nere. Vattenkokaren susar. En sammandragning kommer som nu kräver min fulla koncentration. "Du måste vara helt helt stilla!" ryter jag åt min söta lilla dotter. Många sammandragningar går det bra. Hon ligger bredvid mig i vattnet på min arm, med sin ena hand på mitt bröst. "Du får ta henne!" beordrar jag sen Johan. Han har rusat upp och ner för trappan med vatten och

nu senast havregrynsgröt. Vi har förstått att vi alla ska vara vakna och Johans önskan om att få vara delaktig i den här födelsen är infriad med råge. Förra gången körde jag ut honom några timmar och ville bara ha barnmorskan nära mig. Den trötta flickan är arg över att inte få vara i badet. Jag är överraskad av sammandragningarnas kraft. Vi bestämmer oss för att väcka mina föräldrar som är beredda på att komma och stötta oss under födandet. Det behövs fler vuxna i huset.

Klockan är fyra när jag från badkaret ringer och avslutar morföräldrarnas nattsömn. Pappa förstår direkt och samtalet är kort. De har väskan packad, men ska hämta en husvagn på väg upp de nio milen till oss. Jag sätter mig upp i badkaret med benen i kors som i meditationsställning ungefär. En sammandragning får mig att vika mig över badkarskanten och stöna. I pausen drar jag mig till minnes min första förlossning. Då var jag ute och gick fram till 12 timmar efter att vattnet gått, utan speciellt kraftiga värkar. Minns jag så galet? Är jag mer smärtekänslig nu? Det har ju bara gått drygt fem timmar och jag ska ju hålla på 20 till... En till sammandragning och jag hör mannen påminna mig om att jag föder barn, precis som jag bett honom göra. Flickan har funnit sig till rätta nu i badrummet i den tidiga morgonen och det är lugnt omkring mig. Två stearinljus står på badkarskanten.

Jag och Johan hade pratat om att han kunde smeka mig sexuellt under födandet, en smärtlindrings- och avslappningsmetod som vi läst om. Nu sitter jag ensam i vattnet och hans händer är upptagna med att värma vattnet, hålla dottern och emellanåt hålla min hand. En till sammandragning kommer och jag börjar smeka mig själv. Smärtan känns faktiskt inte lika jobbig! Det är som att känslorna distraherar varandra.

Jag känner inuti mig själv och där finns något hårt som jag inte brukar känna. Jag vet att det är barnets huvud och att födandet inte kommer att bli utdraget, men kan inte tro det. Det borde vara lång tid kvar.

Men det gör ju ont! Jag börjar tvivla på om jag kommer att klara sån här smärta i massor av timmar till och får för mig att jag kommer att behöva sjukhusets smärtlindring. ”Jag ska aldrig mer föda barn!” skriker jag i slutet av den starkaste värken dittills.

Vi påminner oss barnmorskans restid och bestämmer oss för att ringa även henne, trots den tidiga timmen. Hon har minst 1½ timme till oss. Hur ska det här gå? Var är mina föräldrar? Jag ringer och de är fortfarande 8 mil från oss. Kan mina svärföräldrar komma och vara med sitt barnbarn? En sammandragning till: ”Du måste titta mig i ögonen!” Johan finns där och Tuva håller sig i bakgrunden.

Många sammandragningar har jag varit tyst, men nu kommer en så stark så att jag vrålar, brölar. Jag vill pressa på, men tänker att jag måste slappna av. Det är för tidigt. Lugn igen. Jag måste upp ur badkaret. Badrummet liknar en ångbastu, men jag vill ha ännu varmare vatten och jag orkar inte ha så ont. Jag tänker att jag kanske kan lura sammandragningarna att lugna ner sig om jag lägger mig i sängen igen. Hur ska jag kunna hålla på i 20 timmar till?

Jag lurade visst mig själv istället. ”Ring barnmorskan!” säger Johan och jag håller luren mellan madrassen och mig när nästa starka sammandragning kommer. Hon kör sin bil när jag beskriver och stönar. ”Det är inte så långt kvar” säger hon. Lättnad sprider sig. Jag visste ju det. Fast jag hade inte vågat tro på det. Det skulle visst inte bli någon 28-timmars förlossning. Alla starka sammandragningar var visst till för att hjälpa ett barn ut ur min kropp.

Nu tillåter jag mig att krysta och smärtan är inte smärtsam längre. När jag förstår att jag inte alls ska stå ut i en evighet känns det nästan skönt på något sätt. Jag får tillbaka mitt lugn och har inga problem med att vara i krafterna som flödar genom min kropp. I en kort paus reflekterar jag över att det var min rädsla för att behöva föda lång tid som gjort det så smärtsamt för mig. Sammandragningarna i sig står jag ut med. Tänk denna rädsla som förblindar, försvårar och förvärrar så ofta!

Jag hade bestämt vilket som var födelserummet. Nu måste jag dit. Naken kryper jag på alla fyra de långa metrarna till rätt rum. Tuva är också naken och helt lugn. Hon är van vid att jag stönar och skriker då och då den här natten. Hon finns ibland precis vid mitt ansikte när jag tittar upp och ibland granskar hon utförligt mitt sköte för att se om det kommer någon bebis. Jag är i rätt rum och lutar mig framåt upp på soffan. Jag krystar och det är starkt och häftigt. Barnmorskan Helena smyger in och jag ber henne känna efter om det är så nära som hon gissat och som jag vet att det är. Hon bekräftar.

En sammandragning till. Jag förstår att jag är vid det skedet som inte funkade för mig förra gången, då jag fick skynda in till sjukhuset och förlösas med sugklocka. Som psykolog vet jag att det handlar om psykologi nu och förklarar kortfattat för barnmorskan att hon måste berätta för mig att jag kan föda barn. Jag har förtroende för henne och hennes ord påminner mig om sanningen. Det är klart att jag kan föda barn. Den mentala spärren är borta. Jag tar i. Flämtar och pressar i den långa kraftfulla sammandragningen. Det händer inte så mycket.

Barnmorskan föreslår att jag ska vända mig utåt från soffan. Johan får sitta i soffan och jag sitter på huk med armarna över hans knän och ryggen mot honom. Det var ju så här jag hade sett framför mig att jag skulle föda, i naturställningen.

Nu händer det något! Barnet kommer så långt ner och huvudet känns så tydligt i min kropp. Barnmorskan säger åt mig att känna på barnet. Jag är lite överrumplad men känner med handen mellan mina ben och det är den mest otroliga upplevelse! Det är verkligen ett huvud där! Det är högst påtagligt att det finns en människa inuti min kropp som har sitt huvud halvvägs ut genom mitt sköte!

Jag är medveten om att barnmorskan fotograferar. ”Det gör ont!” vrålar jag. Det kommer ingen sammandragning och jag vet att det är bra att underlivet får töjas ut. Men det känns faktiskt ändå inte så hemskt som en ring av eld, som jag har läst nånstans. Ögonblicket är långt och jag vet i smärtan att allt är rätt.

Och nu kommer kraften igen, och den varar länge. Ett huvud kommer ut ur mig, och jag håller hela tiden med min hand, och sen kommer mer. Ett helt barn kommer ut ur min kropp in i min hand och ner decimetern till golvet. Ett alldeles vitt (av fosterfett) barn kommer ut ur min kropp! Jag inser fascinerad och lycklig och tacksam att jag har fött ett barn! Jag har fött det alldeles själv och hemma i vårt nyköpta hus! Precis som jag så innerligt har önskat.

Barnet är så litet, och så kladdigt och rödstrimmigt över det vita av blod. ”En pojke!” upptäcker tvåbarnsfadern innan jag hunnit undra. Allt är precis som det ska vara. Storasyster tittar storögt, avslappnat och nyfiken och tycker att bebisen ser konstig ut. Jag lägger honom till bröstet, han skriker lite. Jag har inte ont och är inte trött.

Det kommer någon i ytterdörren. Mina föräldrar som är beredda på en lång födelse får upptäcka att deras andra barnbarn just har fötts och kommer in i födelserummet med tårar i

ögonen. Det är första gången på länge som jag sitter helt naken framför dem utan att vara generad. Allt är perfekt! Allt blev som jag hade önskat och hoppats med den positiva skillnaden att det hela tog mindre än 8 timmar istället för 28.