

Stöd längs vägen fram till förlossning

En studie om mödrars upplevelse av stöd och gravidyoga som en form av förberedelse under graviditet och inför förlossning

Jenny Backlund

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Barnmorska (YH)

Vasa 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Jenny Backlund
Utbildning och ort: Barnmorska, Vasa
Handledare: Anita Wikberg

Titel: Stöd längs vägen fram till förlossning

En studie om mödrars upplevelse av stöd och gravidyoga som en form av förberedelse under graviditet och inför förlossning

Datum 29.5.2017 Sidantal 32

Bilagor 2

Abstrakt

Syftet med denna studie är att studera mödrars upplevelse av stöd i processen att bli mor. Studien lyfter fram kvinnors upplevelser av olika former av stöd, inklusive gravidyoga som förbereder kvinnan inför förlossningen, samt verktyg som hjälpt henne att få en positiv förlossningsupplevelse. Arbetet försöker få svar på följande frågeställningar; Hur upplevde mödrarna att de har fått stöd under graviditeterna? Hur upplevde mödrarna gravidyogan som stöd och förberedelse inför förlossningen? Datamaterialet har samlats in genom semistrukturerade intervjuer med fem enskilda mödrar som deltagit i gravidyoga. Intervjumaterialet analyserades utgående från fenomenologisk analysmetod. Studien är kvalitativ.

Resultatet visar att mödrarna i allmänhet varit nöjda med de stöd de har fått. Deras erfarenheter har i olika grad påverkat behovet av stöd och att de valt just gravidyoga. De upplevde att gravidyogan var en bra förberedelse inför förlossningen som gav användbara verktyg för att klara förlossningssmärtan, en mental förberedelse av förlossningsförloppet och att hitta sin inre styrka. Kvinnorna kände välbefinnande efter yogastunden, det var en avslappnande stund och egen tid. Även gruppgemenskapen ansågs vara bra och man fick stöd av varandra.

Språk: Svenska

Nyckelord: Moderskap, stöd, förberedelse, gravidyoga, upplevelse, fenomenologi

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Jenny Backlund

Koulutus ja paikkakunta: Kätilö, Vaasa

Ohjaaja: Anita Wikberg

Nimike: Tukea matkalla synnytykseen

Tutkimus siitä miten äidit kokevat tuen ja raskausjoogan valmistautumisessa raskauden aikana sekä synnytyksen edellä.

Päivämäärä 29.5.2017 Sivumäärä 32

Liitteet 2

Tiivistelmä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää äitien kokemuksia tuesta, jolla on ollut vaikutusta äidiksi tulemisen prosessissa. Tutkimus tuo esiin äitien kokemuksia erilaisista tuista kuten raskausjooga valmistautumisessa synnytykseen, sekä työkaluista jotka ovat olleet hyödyksi hyvälle synnytyskokemukselle. Tutkimus yrittää löytää vastauksen seuraaviin kysymyksiin: Miten äidit ovat kokeneet saamansa tuen raskauden aikana? Miten äidit ovat kokeneet raskausjoogan tukena ja synnytysvalmistautumisena? Tietoa tutkimukseen on kerätty käyttämällä puolistrukturoitua haastattelumenetelmää, ja haastatteleamalla viittä yksittäistä äitiä jotka ovat osallistuneet raskausjoogaan. Fenomenologista analyysimenetelmää on käytetty aineiston analysointiin. Tutkimus on kvalitatiivinen.

Tulos näyttää, että äidit ovat yleisesti olleet tyytyväisiä saamaansa tukeen. Heidän kokemuksensa ovat enemmän tai vähemmän vaikuttaneet tuen tarpeeseen ja valintaan osallistua raskausjoogaan. He kokivat, että raskausjooga oli ollut hyvää valmistautumista ennen synnytystä. Äidit olivat saaneet käyttökelpoisia keinoja synnytyskivuista selviämiseen, henkiseen valmistautumiseen synnytyksen kulkuun sekä omien sisäisten voimien löytämiseen. Joogatunnin jälkeen naiset kokivat voivansa hyvin saatuaan oman rentouttavan hetken. Ryhmähenkeä ja vertaistukea oli myöskin arvostettu.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Äitiys, tuki, valmistautuminen, raskausjooga, kokemus, fenomenologia

BACHELOR'S THESIS

Author: Jenny Backlund
Degree Programme and place: Midwife, Vaasa
Supervisor: Anita Wikberg

Title: Support along the way to childbirth

A study on mother's experiences of support and prenatal yoga as a kind of support and preparation during pregnancy and before childbirth

Date 29.5.2017 Number of pages 32

Appendices 2

Abstract

The aim of this thesis is to study mothers' experiences of support during the process becoming a mother. In the study the writer wants to emphasize mothers' experiences of different kinds of support, prenatal yoga included, as preparation before childbirth, and tools that have been helpful for her to get a positive experience of childbirth. The study tries to get answers on following questions; How did the mothers experience the support they got during pregnancy? How did the mothers experience the prenatal yoga as support and preparation before giving birth? As data collecting method, semi-structured interviews have been made with five separate mothers. The material has been analyzed using phenomenological analysis method. The study is qualitative.

The result shows that the mothers have been grateful for the support they have got. Also, their earlier experiences have influenced their needs of support and their choice of prenatal yoga as preparation. They experienced that the pregnancy yoga was a good preparation before the childbirth that gave them tools to help them get true the pain during labor. Prenatal yoga also gave them guidance and helped them mentally through the progress of birth and helped them find their inner strength. The women felt comfortable and at ease after the yoga class. They also felt that the class was relaxing and had given primetime for themselves. The fellowship in the group, they thought, was supportive and good.

Language: Swedish

Key words: Motherhood, support, preparation, prenatal yoga, experience, phenomenology

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar	3
3	Teoretisk utgångspunkt.....	3
4	Bakgrund	5
4.1	Kvinnan ur historiskt perspektiv	5
4.2	Samhället	6
4.3	Stöd under graviditet.....	8
4.3.1	Mödrarådgivning	8
4.3.2	Barnmorskans roll.....	9
4.3.3	Stöd av familjegrupper	10
4.3.4	Psykoprofylax	11
4.4	Yoga	12
4.4.1	Gravidyoga	12
5	Metod.....	13
5.1	Respondentens förförståelse.....	14
5.2	Informanterna	15
5.3	Datainsamlingsmetod.....	16
5.4	Fenomenologisk databearbetning.....	17
5.4.1	Fenomenologisk analysmetod.....	17
5.4.2	Respondentens analys av datamaterialet	18
5.5	Etik.....	18
6	Resultat	19
	Mödrars upplevelse av stöd under graviditet.....	19
	Mödrars upplevelse av gravidyoga som stöd och förberedelse inför förlossning....	21
7	Speglning av resultatet	23
8	Kritisk granskning.....	25
8.1	Kvaliteter i framställningen som helhet.....	25
8.2	Kvaliteter i resultaten.....	26
8.3	Validitetskriterier.....	27
9	Diskussion	28
	Källförteckning	30
	Intervjufrågor.....	1
	Informationsbrev.....	1

1 Inledning

Att få barn är något väldigt naturligt och som man i all värld har gjort, och det kommer troligen alltid att födas barn till världen. Men är det bara så där? Det hör till och kanske förväntas att man skaffar barn. Att man blir gravid, ett barn föds och sen är man förälder till ett nytt liv. Det innebär en stor livsförändring att bli förälder och det är en betydelsefull upplevelse.

Sexualitet och fortplantning är en viktig del av människors liv. De biologiska och reproduktiva funktionerna är av betydelse för en kvinnas fysiska hälsa. Föräldraskap är en central livsuppgift för både kvinnor och män. Att föda och vårda ett barn, att bli mor är en stor händelse för kvinnan, som engagerar henne både emotionellt och socialt. Att lyckas nå sina livsmål, att kunna kombinera föräldraskap med karriär, alternativt att möta motgång och besvikelse inom detta område har inverkan på individens hälsa. (Sundström, red. Kaplan m.fl., 2009)

Genom tiderna har attityderna, och möjligheterna till moderskap förändrats. Förr i tiden utgjorde barnafödandet en stor hälsorisk för kvinnan, hon födde flera barn och det var vanligare med både yngre och äldre mödrar. Mödravården har utvecklats och blivit bättre. Numera är det mödradödligheten låg, obstetriska vården förbättrad och man gör uppföljningar under graviditeten för att främja den blivande familjens goda hälsovanor och tidigare upptäcka komplikationer och risker för mor och barn. (Sundström, 2009)

Idag har man större möjlighet att välja en graviditet. Det finns preventivmetoder som hindrar oönskad graviditet och man vill gärna känna sig redo för att bli förälder innan man blir gravid. Attityderna till sexualitet och samlevnad har förändrats, samt nya mönster inom familjebildningen har skapats. Det har växt fram en attityd om att man kan välja när man vill ha barn. Då är det bra att komma ihåg att den individuella fertiliteten varierar och det kanske inte alltid är så lätt att bli gravid sen då man själv vill det. (Sundström, 2009)

En graviditet innebär en stor livsförändring och det väcks vanligtvis mycket tankar och funderingar hos kvinnan. Det finns många faktorer runt omkring kvinnan som har en inverkan på hennes upplevelse av graviditeten och förlossningen. Kvinnans personliga historia innehåller faktorer som kan aktualiseras och väcka funderingar, exempelvis eventuella trauman, sexuella övergrepp, missfall eller aborter, inre modersbild, kontakt med egen moder och svärmor, samt egen förankring, trygghet. Även samhälleliga faktorer kan ha en inverkan,

så som lagar och förordningar, sjukvårdsekonomi och egen socioekonomisk ställning, samt existentiella frågor så som egna förväntningar och från omgivningen, kvinnligt självförverkligande, ålder, betydelsen av moderskap för framtiden. Under graviditeten får kvinnan och den blivande familjen förbereda sig på att en ny familjemedlem ska komma till världen. Det är viktigt att de får stöd från sin omgivning, rådgivning och barnmorskor som följer med hälsan och välmående under graviditeten. Det finns även alternativ till stöd och förberedelse utöver den kommunala vården, i de fall mödrar känner att de behöver eller vill ha något extra som komplement. (Nissen & Mårtensson, red. Kaplan m.fl., 2009)

I detta arbete ska mammor få berätta om hur de upplevt stödet under graviditeten och vilket stöd de upplevde gravidyogan var under graviditet, samt vilka verktyg den gett inför förlossningen. Varje mammas upplevelse är unik, och deras egna erfarenheter och personligheter har haft en inverkan på hur de förberett sig.

Det här arbetet är beställt av Katarina Byström som är utbildad barnmorska, hälsovårdare och reflexolog. Hon arbetar med privat rådgivning, zonterapi, gravidyoga samt babyberöring. Hennes mål är att vägleda och stöda klienterna att plocka fram sina egna inre styrkor. Gravidyogan hålls för en liten grupp gravida kvinnor, där målet är att den väntande kvinnan ska känna sig stärkt och redo inför förlossningen och det kommande moderskapet. Det finns de som beskriver Byström som en professionell doula.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att studera mödrars upplevelse av stöd i processen att bli mor. I den här studien ska kvinnors upplevelser av olika former av stöd, inklusive gravidyoga som förbereder kvinnan inför förlossningen lyftas fram, samt vilka verktyg hon fått som hjälp att få en positiv förlossningsupplevelse. Studien berör även frågan varför de valde extra stöd och förberedelse i form av specifikt gravidyoga som stöd, utöver det allmänna stödet från rådgivningen. Barnmorskan har en betydelsefull roll att stöda kvinnan under graviditet och förlossning, och det skulle vara upplysande att känna till vad gravidyoga är och hur den kan fungera som förberedelse inför förlossning.

Frågeställningarna är följande,

- Hur upplevde mödrarna att de har fått stöd under graviditeterna?
- Hur upplevde mödrarna gravidyogan som stöd och förberedelse inför förlossningen?

3 Teoretisk utgångspunkt

I det här arbetet har respondenten valt att utgå från Ramona T. Mercers vårdteori, Att bli mor. Mercer har förenklat och förklarat en annars komplex process om att inta rollen som mor. Hon menar att bli mor är något mycket mera omfattande än att inta en roll.

Att hitta sig själv och finna sig i den nya rollen som mor är en ständig process, enligt Mercer. Baserat på hennes egna tidigare forskningar och inspirerad av andra forskare har Mercer utformat en vårdteori. Till en början hette hennes teori Maternal Role Attainment, men senare bytte hon namnet till Becoming a mother. Mercers ansåg att det var ett mera lämpligt namn, eftersom hon ansåg att det är en fortlöpande process att bli mor, istället för en roll man uppnår.

I processen att bli mor behövs fysiska, psykiska och sociala förändringar hos kvinnan. Hon behöver ödmjukhet för att anta den nya rollen, men hon kommer också att stöta på utmaningar (Meighan, 2014). Det man vill uppnå med processen att bli mor är att hitta sin modersidentitet. Enligt Mercers har man uppnått målet när man känner att man har kompetens, trygghet och harmoni i sin modersroll. (Meighan, 2014).

Mercer har kommit fram till att processen att växa in i modersrollen har fyra stadier. Under graviditeten är det första stadiet, vilket innebär acceptans och förberedelse. Följande stadie är de första två veckorna efter förlossningen, då den nyblivna mamman får med hjälp och stöd av andra lära sig att ta hand om sin nyfödde. De följande fyra månaderna räknas till tredje stadiet. Det är en period då mamman lär känna sitt barn och försöker anpassa sig efter den nya livssituationen. Hon börjar skapa sin egen roll som mamma. Efter ungefär fyra månader börjar kvinnan vara integrerad med sin nya roll som mamma. Hon börjar känna att hon är bekväm och klarar av sin roll som mor. (Meighan, 2014).

Modersidentiteten utvecklas i takt med den moderliga anknytningen, det ena inverkar på det andra och tvärtom. Det är även flera andra faktorer som bidrar och utvecklar modersidentiteten. Närmast är det interaktionen i familjen, mellan mamma, pappa/partner och barn. Det sociala och fysiska stödnätverket familjen omger sig av är också viktigt. Kultur, normer och värderingar är också faktorer som formar familjen och moderskapet. Samhällets uppbyggnad påverkar även på sitt sätt, bland annat genom lagar, riktlinjer kring hälsovården, samt möjlighet till dagvård och skola. (Meighan, 2014).

Mercers teori, Att bli mor, kan användas av vårdpersonal för att diskutera modersrollen med de blivande mödrarna, ge stöd och uppmuntran i rollprocessen, samt belysa betydelsen av anknytningen. Teorin hjälper även mammorna att förstå sin nya roll och bli bekväm i den. Att vara mamma innebär någonting stort. Moderskapet är något man tar sig an för resten av livet. (Meighan, 2014)

4 Bakgrund

Det här kapitlet utgår från kvinnan genom tiderna, graviditet och stöd under och inför förlossning. Respondenten tar upp hur kvinnorollen och den reproduktiva hälsan varierat genom tiderna. Samhällets syn och inverkan på familjelivet, mödravården samt metoder som förbereder kvinnan att bli mor är viktig bakgrundsfakta för att förstå hur fenomenet upplevs. I bakgrunden förklaras det också vad gravidyoga är för att hjälpa läsaren att förstå studiens syfte och resultat. Respondenten har valt att inte beröra varken materiellt stöd eller stöd föräldrar kan få genom att läsa böcker eller internet.

4.1 Kvinnan ur historiskt perspektiv

Genom tiderna har kvinnans roll och ställning i samhället varierat. I Finland har kvinnan sedan länge tillbaka haft en stark roll. Vi var exempelvis det första landet i världen som år 1906 gav kvinnor möjlighet att ställa upp i val, samtidigt som de fick rösträtt. (Juntti, u.å.)

Om man blickar tillbaka på kvinnans hälsa, så var en graviditet och förlossning en stor risk för kvinnans hälsa och liv. För 100 år sedan var det den vanligaste dödsorsaken bland fertila kvinnor. De vanligaste orsakerna som låg bakom mödradödlighet var eklampsi, blödning och sepsis, samt komplikationer vid utdrivningsskedet, så som avstannat värkarbete och trånga bäcken. På 50-talet började man övergå till sjukhusförlossningar och förlossningskomplikationerna minskade. Den obstetriska vården förbättrades och den preventiva mödrahälsovården var betydelsefull. (Sundström, 2009)

Tidigare var det vanligt med stora familjer och många barn. Då det inte fanns preventivmedel, var antalet unga och äldre föderskor större, vilka även de var en hälsorisk för kvinnan. När preventivmedel kom på 1960-talet, var efterfrågan stor. Förr i tiden blev man med barn.

Antingen av misstag eller så ansåg man att det var en välsignelse, och man gjorde det bästa man kunde av situationen. Den moderna preventivtekniken har get kvinnor och par möjlighet att kunna planera när man vill och är redo att skaffa barn. Preventivmedlen är en faktor till att man idag har färre barn i familjerna och förstföderskorna har blivit äldre, men även samhällets normer och värderingar i övrigt har utvecklats. (Sundström, 2009)

Den moderna preventivtekniken har skapat förutsättningar till en planerad graviditet. I och med det har synen på att skaffa barn förändrats och man tar idag förgivet att det går att planera ett barn, samtidigt som det ligger stora krav på de som vill föda ett barn till världen. Man väntar med att skaffa barn tills man känner sig redo för det, eftersom man vill kunna ge barnet en trygg uppväxt, ett varmt kärleksfullt klimat och en hälsosam uppväxtmiljö. Vanligen vill man ha studierna klara och en trygg ekonomi, men framför allt vill man skaffa barn med sin livspartner, en partner som man känner tillit till. (Sundström, 2009)

Idag är inte riskerna med en graviditet och förlossningar längre de samma som tidigare. De fysiska riskerna har minskat, likaså sjukdomar som Tuberkulos och Syfilis. Istället förekommer det i större grad kroniska sjukdomar och hälsosfaktorer som har med våra levnadsvanor att göra, exempelvis övervikt, Diabetes och Hypothyreos. Det har blivit vanligare med sociala och emotionella problem, vilket också är något man fokuserar på i mödravården. Man försöker i ett tidigt skede kartlägga risker, upptäcka komplikationer samt kunna behandla sjukdomar som kan vara skadliga för modern eller fostret. Man diskuterar med de blivande föräldrarna om livsstil, den sociala situationen, emotionella krav samt den personliga livsförändringen som en graviditet innebär. (Sundström, 2009; Nationella expertgruppen för mödravården, 2015)

4.2 Samhället

Samhället är i hög grad med och påverkar den reproduktiva hälsan. De bygger upp förutsättningar, möjligheter till att på ett tryggt sätt kunna skaffa familj. Samhället erbjuder

social trygghet och bidrag, vilket möjliggör det för alla som vill, att kunna skaffa barn. Familjelagstiftning, hälsovårdens tillgänglighet och effektivitet, samt restriktioner kring barnanskaffandet påverka individernas val att bli föräldrar (Sundström, 2009).

Kvinnan och familjen har i vårt samhälle förutsättning att själva kunna få planera och välja när de vill bilda familj och skaffa barn. Deras val att bli föräldrar ska inte få inverka på någondera partens arbetsmöjligheter. Kvinnan och mannen ska ha lika möjlighet till jobb och karriär. Enligt jämställdhetslagen (1986/609) är det inte acceptabelt att beakta kön ifråga om arbetsförhållande, anställningsvillkor, eller lön. En kvinna ska inte få bemötas annorlunda gentemot män eller andra kvinnor av orsaker som berör graviditet, förlossning, föräldraskap eller familjeansvar. (§ 7, § 8). Således ska en kvinna själv få välja om och när hon vill skaffa barn, samt även hur länge hon vill vara föräldra- och vårdledig, utan att det ska inverka på hennes arbete eller anställning.

I Finland erbjuds alla oberoende av social klass mödra- och barnrådgivning, vilket också har sänkt mödra- och spädbarnsdödlighet. Den låga mödra- och spädbarnsdödligheten är ett resultat av gott arbete, god uppföljning av hälsan under graviditet och fostrets utveckling. Den unika moderskapsförpackningen som erbjuds i vårt land, har varit ett sätt att locka mödrar att komma till rådgivningen, där man följer med graviditeten, moderns och fostrets välmående, samt en möjlighet att i ett tidigt skede kunna upptäcka risker och komplikationer. Moderskapslådan har funnits med i Finland sedan 1938, och har således delats ut i snart 80 år. Från början delade hemkommunerna ut en låda med babykläder och annat man kunde behöva eller en summa pengar till mödrar som var mindre bemedlade. Sedan 1949 har alla barnfamiljer fått ta del av moderskapsförpackningen. (FPA, 2016; Social- och hälsovårdsministeriet, 2014)

Den gravida kvinnan och hennes partner kan söka om ekonomiskt stöd i vårt land från Folkpensionsanstalten. Inför babys födsel kan mödrar som deltagit i mödrarådgivning före den femte graviditetsmånaden, ansöka om är moderskapspenning och moderskapsförpackning. Moderskapspenningen inleds vanligen en månad innan den beräknade födelsetiden och varar totalt i ungefär fyra månader. Det är den så kallade mammaledigheten. Samtidigt kan föräldrarna även ansöka om föräldrapenning, faderskapspenning samt barnbidrag. Pappaledigheten, dvs. faderskapspenning och kan beviljas ungefär 9 veckor och den kan

pappan använda samtidigt som mamman är ledig. Föräldrapenningen beviljas mot ett intyg av att modern gått på efter-granskning efter förlossningen. Föräldraledigheten börjar när barnet är ungefär 3 månader och den kan modern och fadern dela på efter egen önskan såvida de är gifta eller sambos, men inte båda samtidigt. Barnbidraget börjar från barnets födsel och upp till 17 års ålder. (FPA)

4.3 Stöd under graviditet

En graviditet är naturligt och en ny familjemedlem är påkommande. Hos den gravida kvinnan sker stora förändringar i kroppen (Kaplan, 2009), och det är viktigt för henne och hennes partner att få stöd av sina närstående och omgivning. Rådgivningen och barnmorskornas uppgift är att erbjuda kvinnan och hennes familj stöd på ett professionellt sätt, men även omgivning är viktiga för att ge den gravida stöd. I det här underkapitlet presenteras olika former av stöd och förberedelse som är betydelsefulla under graviditeten. Respondenten har dock valt att inte gå djupare in på materiellt stöd och ekonomiskt stöd.

4.3.1 Mödrarådgivning

Målet med mödrarådgivning är preventivt, att främja hälsa och förebygga problem under graviditet. Verksamheten syftar till att trygga fostrets och den gravidas hälsa och välbefinnande, samt uppmärksamma hela familjens behov och välmående. Mödrarådgivningen ska erbjuda de blivande föräldrarna information om vilka förändringar och omställningar en graviditet innebär. På mödrarådgivningen ska man även se till att barnet får växa upp i en sund och trygg miljö. (Nationella expertgruppen för mödravården, 2015)

De blivande föräldrarna erbjuds regelbundna rådgivningsbesök för att identifiera problem och komplikationer så tidigt som möjligt, och utan dröjsmål få den vård och hjälp som behövs. Man ska även se till riskfaktorer och specialbehov. (Nationella expertgruppen för mödravården, 2015)

Ett viktigt mål med mödrarådgivningen är att föräldrarna ska uppleva att de fått bekräftelse för hur de ska växa in i sina föräldraroller, samt hur de kan vårda sitt parförhållande. De ska även uppleva att någon lyssnar, visar empati och ger stöd genom att diskutera eventuell osäkerhet. Föräldrarna ska bli mera medvetna om sina egna hälsovanor, deras resurser samt sociala stöd och nätverk. (Kaplan, 2009; Nationella expertgruppen för mödravården, 2015)

I Finland deltar de flesta i mödrarådgivning. Att erbjuda alla lika mödrarådgivning syftar till att minska ojämlikhet i hälsa. Enligt Lagen om hälso- och sjukvård samt statsrådets Förordning om rådgivningsverksamhet ska kommunerna ordna vård och tjänster till gravida med familjer i form av mödrarådgivning. (Nationella expertgruppen för mödravården, 2015)

4.3.2 Barnmorskans roll

Barnmorskan har i uppgift att stöda föräldrarna under graviditeten, förlossningen och den första tiden efteråt. Enligt EU:s Barnmorskedirektiv, ingår det i barnmorskans arbetsuppgifter att handleda de blivande föräldrarna att komma till rätta inför sin nya föräldraroll, samt att fullständigt förbereda dem inför barnets födelse och ge goda råd angående spädbarnsvård. Efter förlossningen hör det till barnmorskan att övervaka moderns återhämtning, samt att tillgodose de nyblivna föräldrarna med all nödvändig information de behöver, för att kunna ge babyen den bästa möjliga utveckling. (EU:s Barnmorskedirektiv 80/155/EEC, artikel 4)

Relationen mellan den gravida eller födande kvinnan och barnmorskan är en betydelsefull relation. Det är viktigt att barnmorskan inger en trygg miljö och skapar en tillitsfull relation, där hon lyssnar, är observant, öppen och flexibel samt visar medkänsla. Det är viktigt att kunna

visa sympati men ändå behålla sin professionella kontroll. I det professionella bemötande är det viktigt att kunna lägga sina egna värderingar åt sidan och att förhållningssättet bygger på vetenskaplig kunskap. Kvinnan som vårdas ska vara i fokus och bli bemött på ett personligt och individuellt sätt. (Lundgren, 2009)

Vanligen väcks mycket tankar och funderingar medan man väntar barn, och då är det viktigt att den gravida har någon som hon tryggt och sakligt kan diskutera sina känslor, tankar och funderingar med.

4.3.3 Stöd av familjegrupper

I mödrarådgivningens regi ordnas en mångprofessionell familjeträning för familjer som väntar sitt första barn. Familjeträning är evidensbaserad och utarbetad efter behov de blivande familjerna har. Verksamheten ordnas av en barnmorska eller hälsovårdare, och syftet med familjeträningen är att förbereda familjerna inför förlossningen och föräldraskapet. (Nationella expertgruppen för mödravården, 2015)

Förberedelsekursen görs i grupper med par som väntar sitt första barn. Ett mål med gruppen är att ge paren möjlighet att träffa andra i samma situation kan ge stöd åt varandra. Det har visat sig att grupperna har gett familjerna ett bredare socialt nätverk, vilket har upplevts som positivt. Föräldragrupperna kan fortsätta även efter förlossningen med diskussionsämnen som är mera aktuella efteråt och som har med föräldraskap att göra, exempelvis skötseln av babyn. (Nationella expertgruppen för mödravården, 2015)

Att få delta i en föräldraförberedelse kurs är en värdefull möjlighet att träffa andra i samma situation, speciellt om familjen inte har andra i omgivningen som har barn ännu, eller om man bor långt ifrån sina föräldrar och vänskapskrets. Mödrar som har fortsatt att träffas efter barnets födelse, får bekräftelse av varandra och de blir mera säkra på att de gör rätt. De har barn i samma ålder, och kan tillsammans diskutera barnets utveckling och utmaningar som

man stöter på i moderskapet (Nolan, Mason, Snow, Messenger, Catling & Upton, 2012). Det är på deltagarnas ansvar och initiativ om deltagarna fortsätter träffas efter kursen och då barnen kommit till världen, och det beror vanligen på hur väl deltagarna får kontakt och kan relatera till varandra (Nolan m.fl., 2012).

4.3.4 Psykoprofylax

De som önskar föda utan eller med mindre smärtlindring kan använda psykoprofylax när de förbereder sig inför förlossningen. Den här metoden av smärtlindring är en psykologisk förberedelse, som fokuserar på andningsteknik, avslappning samt kunskap om förlossningens olika skeden. Med hjälp av avslappningen får man bättre syreförsörjning till musklerna och särskilt viktigt till livmodermuskeln. (Nissen & Mårtensson, 2009)

Tanken med psykoprofylax är att kvinnan ska få en aktiv förlossning, där de blivande föräldrarna upplever att de föder tillsammans, istället för att kvinnan blir förlöst. Andningen ska göra kvinnan mera avslappnad, samt med god kunskap, ska kvinnans smärtröskel sjunka samt rädslor och spänningar ska minska. (Nissen & Mårtensson, 2009)

I psykoprofylaxen ingår krystövningar samt att man simulerar förlossningen. Det är viktigt att partnern är med i träningen och förberedelserna. Partnern ska kunna stöda föderskan att upprätthålla andningen och hålla sig avslappnad. Avslappnings- och andningsövningarna ska vara väl inövade inför förlossningen för att ha bästa effekt. (Nissen & Mårtensson, 2009)

4.4 Yoga

”I vår kaotiska tid tjänar oss yogan som ett ankare nedsänkt i en tystare livsdomän; den hjälper människor som lever i en värld av modern teknologi att hålla kvar kontakten med sin rena natur.” Citat ur boken Yogans sju andliga lagar. (Chopra & Simon, 2004)

Yoga betyder ursprungligen att förena, vilket även yogans kärna innebär. Att förena livets alla plan, fysiskt, psykiskt, känslomässigt, andligt och miljömässigt. Yogan ska hjälpa människan att vara stabil i sitt inre centrum, även om livet tar sina olika vändningar. Enligt yogans filosofi innebär yoga en hälsosam livsstil och man lär sig att leva i balans. Yoga kan även ses som en träningsform med många goda fysiska effekter, exempelvis förbättrad hållning, muskelkondition, smidighet och cirkulation i kroppen. (Chopra & Simon, 2004)

4.4.1 Gravidyoga

Gravidyoga särskilt utvecklat för gravida som utgår från Hathayoga. Den är uppbyggd med övningar som ökar kroppsmedvetande, stärker känslan av närvaro och intuitionen. Ett pass av gravidyoga innehåller olika kroppsställningar, andningsövningar och meditation. Med hjälp av detta kan graviditeten upplevas klarare, som i sin tur stöder tidig anknytning och att växa in i mammarollen. (Serrander, 2005)

Den gravida kan använda yogan som en förberedelse inför förlossningen. Den innehåller flera bra verktyg som kvinnan kan använda sig av under förlossningen, exempelvis medveten andning, avslappning och att fokusera på vad som händer. Övningar som används inom gravidyogan kan vara användbara under öppningsskede samt kan även användas som förlossningsställningar. Genom yogans olika ställningar och övning lär kvinnan känna sin kropp och kan känna större tillit och trygghet under förlossningen. Då är det lättare att lyssna till

kroppens signaler, hitta lämpliga ställningar samt hitta en balanserad andning. (Serrander, 2005)

Gravidyogan har en positiv inverkan på graviditet och förlossning. Kvinnor som har gått på gravidyoga upplever inte värkarbete lika smärtfyllt och har ett kortare öppningskede. Detta kan bero på att kvinnan har tränat sig i att slappna av, andas genom värkarna som hjälp att slappna av. Det finns även resultat som påvisar att de som gått på gravidyoga upplever mindre symptom av depression och högre välmående, samtidigt som yogan stöder den tidiga anknytningen. (Sharma, 2015)

Att andas är vitalt och något man gör utan att tänka på det, men med en medvetenhet kring andningen kan man hjälpa att både mentalt och kroppsligt kunna slappna av, vilket i sin tur gör det lättare att hantera känslor som oro och rädsla. En medveten andning kan man kontrollera och anpassa enligt olika andningsrytmer, vilket kan verka positivt under värkar och hormonproduktionen och syretillförseln till livmoder och baby blir jämnare. (Serrander, 2005)

Gravidyogan kan formars enligt deltagarnas behov och förutsättningar. Vanliga krämpor och komplikationer så som foglossning och ryggvärk som kan uppkomma under graviditeten kan förebyggas eller lindras med regelbunden träning och god kondition. Under graviditeten kan den växande magen göra det svårt att röra sig som vanligt och det kan bli muskelspänningar. Då kan stretchningsövningar vara bra, eftersom det hjälper kroppen att vara flexibel, vilket även det är en fördel under förlossningen. (Serrander, 2005; Bribiescas, 2013)

5 Metod

Detta arbete är en kvalitativ studie med en fenomenologisk utgångspunkt. Respondenten har valt att göra en intervjustudie och använda sig av induktion vid slutledning av materialet. Det fenomenologiska synsättet valdes, eftersom det strävar till att lyfta fram upplevelsen av den upplevda erfarenheten (Persson & Sundin, 2013) och med ett induktivt synsätt tillåts

upplevelserna forma resultatet och beskriva fenomenet, istället för att respondenten skulle utgå från någon teori eller hypotes. (Priebe & Landström, 2013)

Fenomenologin syftar till att skapa en bättre uppfattning om hur en individ kan uppleva ett fenomen i sitt liv. Intervjuer är den vanligaste forskningsmetoden inom fenomenologi, vilket motiverade valet av datainsamlingsmetod i detta arbete. Respondenten har transkriberat och analyserat intervjuerna, samt försökt identifiera mönster och kategorier ur materialet, som uttrycker en förståelse av hur olika individer kan uppleva ett fenomen. (Larsson & Knutsson Holmström, 2013)

Med hjälp av intervju som datainsamlingsmetod där kvinnor som deltagit i gravidyoga arrangerad av Katarina Byström, har fått berätta om hur de upplevt gravidyogan som stöd under graviditeten och förberedelse inför förlossningen. Intervjuerna var semi-strukturerade där kvinnorna gavs möjlighet att berätta om det stöd som de fått från omgivningen, samt varför de valde gravidyogan som extra stöd och förberedelse inför förlossningen.

5.1 Respondentens förförståelse

Under studiens gång hade respondenten ingen egen erfarenhet av att bli mor. Ett stort intresse om moderskap har alltid funnits, vilket har gjort att det blivit ett omdiskuterat ämne med vänner och bekanta. Då respondenten var barn, drömde hon om att få bli mor då hon blir stor och ända sedan barnsben har gravida kvinnor, med sina runda vackra magar fascinerat. Drömmen om att bli mor fanns redan innan hon förstod hur det gick till.

Förförståelsen har till stor del byggts upp av den kunskap som barnmorskestudierna har gett. En barnmorska är en vårdare av kvinnor i olika åldrar, och utbildningen fokuserar mycket på mödravård, graviditet, förlossning och gynekologiska sjukdomar. Det är viktigt att man känner till de fysiologiska förändringarna som sker i kvinnokroppen i samband med en graviditet och hur fostret utvecklas och kommer till världen, men hur kvinnan upplever den nio månaders

långa väntan och förberedelsen inför förlossningen kan variera, och för att kunna stöda blivande mödrar på bästa sätt är det viktigt att vara medveten om alternativ till stöd.

Under studietiden har även frågan väckts om hur lätt det är att bli gravid. I grundskolan och gymnasiet förespråkar man starkt preventivmedel för att undvika oönskad graviditet, med en antydning om att det skulle vara väldigt lätt och även lite skamligt. Nutida preventivmetoder är effektiva, vilket skapar en möjlighet att kunna planera en graviditet, men det diskuteras sällan bland unga att det inte alltid är så självklart och enkelt att bli gravid som man föreställt sig.

Respondentens förförståelse ska inte inverka på resultatet eller styra det i någon riktning. I det här kapitlet presenteras den, och läggs sedan inom parentes för att låta mödrarnas upplevelser komma fram. Med den här studien önskar respondenten få en inblick i hur mödrar upplever att de fått stöd inför sitt moderskap, samt att öka förståelsen av hur blivande mödrar önskar bli bemötta.

5.2 Informanterna

Inför datainsamlingen planerade respondenten att utföra mellan 5 till 10 intervjuer, eftersom studiens omfattning behövde begränsas på något vis. Informanterna är kvinnor som har deltagit i Wasa Corpus gravidyoga som förberedelse inför förlossning. Respondenten bestämde, tillsammans med beställaren, vilka kriterier informanterna skulle ha för att delta. Det enda egentliga kriteriet var att de har deltagit i gravidyogan under minst en graviditet, vilket gjorde att informanterna hade olika bakgrunder och erfarenheter, men representerade rätt bra gruppen kvinnor som deltar i Byströms gravidyoga. Informanterna hade en bakgrund med missfall, fertilitetsproblem eller traumatiska förlossningsupplevelser.

Slutligen valde Byström ut sex informanter till den här studien. Respondenten kontaktade informanterna och fem valde att delta. Den sjätte utvalda informanten hade inte passligt.

Informanterna var i åldrarna 28–43 och bland dem fanns det ingen som var gravid första gången, utan de var alla redan mödrar med ett, två eller tre barn. Vid den tidpunkten då studien utfördes var flera gravida, men ingen var förstföderska.

5.3 Datainsamlingsmetod

Inför denna studie valde respondenten intervju som datainsamlingsmetod, eftersom studien hade som syfte att studera en upplevelse. Respondenten ansåg således att intervju som datainsamlingsmetod var mest lämplig, eftersom det ger god möjlighet att förstå informanternas upplevelser och erfarenheter när de får berätta och uttrycka sig med egna ord.

Intervjufrågorna var av semistrukturerad karaktär, med både kortare och öppnare frågor. De korta frågorna förväntades få korta och konkreta svar, medan de öppna frågorna gav informanterna möjlighet att berätta om sina egna upplevelser. En annan motivering till att den semistrukturerade metoden valdes, var att det gav intervjuaren möjlighet att vara flexibel och anpassa sig efter informanten. Intervjuguiden med stödfrågorna som användes vid intervjuerna hittas som bilaga 1. (Denscombe, 2010)

Intervjuerna utfördes enskilt, samt enligt tid och plats som är mest lämplig för informanten och respondenten. Kriterier för val av plats var att intervjun skulle få ske ostört av andra och så att båda parter kunde känna sig bekväma (Denscombe, 2010). Intervjuerna gjordes där respektive informant önskade, såsom hemma hos informanten, på informantens kontor, i respondentens hem samt på ett café.

5.4 Fenomenologisk databearbetning

Respondenten har inför detta arbete valt att arbeta med en fenomenologisk analysmetod. Inom fenomenologin studerar man ett fenomen med fokus på upplevelsen. Det finns lika många upplevelser som individer, och varje individs egen upplevelse är deras egen sanning.

Inledningsvis presenterade respondenten sin egen förförståelse i ett tidigare underkapitel, för att sedan kunna lägga den inom parentes. Fenomenologin eftersträvar att informanternas egna upplevelser återspeglas i resultatet så verklighetstroget som möjligt utan att tolka eller göra egna slutsatser. Resultatet ska vara en sammanfattning av data informanterna delgett. (Husserl, 2004), (Denscombe, 2010).

5.4.1 Fenomenologisk analysmetod

Respondenten valde att använda Amedeo Giorgis deskriptiva fenomenologiska analysmetod i denna studie. Giorgis metod grundar sig på fenomenologisk filosofi och är utvecklad för att uppfylla kraven för humanvetenskap. Metoden består av fyra väsentliga steg vid analysering av studiens datamaterial. Det första steget innebär att man ska läsa genom studiens material och skapa sig en helhets uppfattning. När man skapat sig en uppfattning om materialets helhet, ska man i andra steget läsa genom allt en gång till med fokus på att urskilja betydelsefulla teman, med tanke på det fenomen som studerats. I det tredje steget ska forskaren utgående från det vårdvetenskapligt perspektiv försöka få fram det mest relevanta och kategorisera teman som beskriver fenomenet så precist som möjligt för att besvara studiens frågeställning. Det fjärde steget ska man koppla samman de teman man plockat fram ur materialet. I analysen ska man inte bara presentera de olika temana, utan man måste förstå hur de relaterar till varandra för att slutligen kunna beskriva studiens utvalda fenomen i sin helhet. (Giorgi, 2000; Robinson & Englander, 2007)

5.4.2 Respondentens analys av datamaterialet

Respondenten spelade in intervjuerna med informanternas tillstånd, för att sedan transkribera på dator. Datamaterialet efter transkriberingen blev totalt 58 sidor med teckenstorlek 11 och teckensnitt Calibri. Därefter lästes materialet flera gånger noggrant igenom för att få en känsla av materialet och kunna lyfta fram de mest centrala temana ur datamaterialet som besvarade studiens syfte.

5.5 Etik

Inför detta examensarbete har respondenten tagit del av anvisningarna finländska Forskningsetiska delegationen (2012) har tagit fram. Det är en förutsättning för att en studie eller forskning ska kunna godkännas som etiskt godtagbar att man arbetar i enlighet med dessa anvisningar. Enligt Forskningsetiska delegationen ska en studie eller forskning vara omsorgsfullt och noggrant utförd, med hänsyn till informanterna, tidigare forskares arbeten samt forskningsmaterialet. Ärlighet är en viktig aspekt i framförandet av dokumentering och presentation av resultaten. (Forskningsetiska delegationen, 2012)

Vid intervju som datainsamlingsmetod är det viktigt att tänka på att informanterna har självbestämmanderätt. Inför intervjuerna utformade respondenten ett informationsbrev (Bilaga 2) med ett informerat samtycke. I informationsbrevet fick informanterna ta del av studiens syfte, och upplystes om att deras uppgifter ska behandlas med respekt, och att man inte ska kunna känna igen någon i resultatet. De informerades även om deras rätt att avbryta sitt deltagande i studien, när som helst, om de så önskar. (Kjellström, 2012)

Arbetet kommer slutligen att granskas av programmet Urkund, som är framställt av PrioInfo Ab, för att garantera arbetets ärlighet.

6 Resultat

I det här kapitlet kommer resultatet av studien presenteras i en sammanhängande text så att de olika stegen inom fenomenologisk analysmetod kommer fram. Intervjumaterialet har analyserats utgående från studiens syfte och frågeställningar. Frågeställningar för den här studien var följande; Hur upplevde mödrarna att de har fått stöd under graviditeterna? Hur upplevde mödrarna gravidyogan som stöd och förberedelse inför förlossningen? Utgående från studiens frågeställningar utformades intervjufrågorna för att datamaterialet skulle besvara dessa frågor och studiens syfte så bra som möjligt.

Materialet var informativt med olika upplevelser och erfarenheter varifrån respondenten kunde urskilja flera betydelsefulla teman. Dessa temat har respondenten valt att markera i texten med kursiv stil. De olika teman i resultatet är kategoriserade i två övergripande huvudteman. Dessa huvudteman är följande, 1) mödrars upplevelse av stöd under graviditet och 2) mödrars upplevelse av gravidyoga som stöd och förberedelse inför förlossning.

Mödrarna som deltog i studien hade olika erfarenheter och upplevelser av graviditet och förlossning, vilket hade en inverkan på hur de upplevde att de behövde stöd och hurudant stöd de valde. Allihopa hade en positiv upplevelse av stödet från rådgivningen och gravidyogan. De kände tillit till den professionella barnmorskan eller hälsovårdaren och uppskattade vårdrelationen som byggdes upp under graviditeten, alternativt under gravidyoga kursen, och kontinuiteten i vårdandet. Mödrarna berättade även om att de hade känt sig väl bemötta och blivit erbjudna stöd enligt deras eget behov.

Mödrars upplevelse av stöd under graviditet

Vägen till moderskap kan se olika ut och erfarenheter påverkar både behovet av stöd och valet av stöd. Det här huvudtemat behandlar olika former av stöd som studiens mödrar har valt att använda sig av samt deras upplevelser.

Alla av informanterna har deltagit i *mödrarådgivningen* och upplevde att bemötande och stödet därifrån var mycket bra. Kontinuiteten och relationen som skapades under graviditeten där man regelbundet träffar samma mödrarådgivare var positiv och mödrarna kunde uppleva stort förtroende och tillit. *Barnmorskan* eller *hälsovårdaren* på rådgivningen kontrollerade att allting med graviditeten var normalt, besvarade mödrarnas frågor och bekräftade deras oro. Bemötande var en viktig del av vårdrelationen. De av informanterna som hade erfarenhet av missfall upplevde vården på mödrarådgivningen extra viktig, eftersom den psykiska aspekten av graviditeten var tyngre pga. en stor oro över att allt kan gå bra. En annan faktor som kunde ligga bakom oro var kamp mot barnlöshet.

”...tog liksom också min oro på allvar och om jag nu hade några funderingar, till exempel, inte ska vi nu säga vilken tid som helst, men jag fick helt enkelt svar snabbt på mina frågor, också sommartid”

En annan kvinnas kommentar om upplevelsen av stödet på mödrarådgivningen lyder,

”alltså helt fantastiskt stöd, alltså ingenting sånt här som att ähh, sluta oroa er, att ingenting sånt, utan faktiskt som, som att hon tog vår oro på allvar och, och alltså sådär i efterhand så tänker man att ja, vi var ju förstås hysteriska och vi var ju som nervvrak och allting”

Under graviditeten är en viktig *förberedelse* att tänka och förbereda sig på förlossningen. Hur förlossningsplanen ser ut är olika, dock upplevde samtliga informanter att deras partner var det bästa stödet att ta med till förlossningen. De ville inte ha med någon annan, så som en doula eller annan stödperson. Behovet av stöd av förberedelse inför förlossningen var olika om det är första graviditeten eller om man varit med om det förr, samt vilka erfarenheter man har.

”jag var nog väldigt sådär att jag kan inte planera och jag kan inte fundera sådär jätte mycket för jag har ingenting att gå på, jag vet ingenting, att jag måste ju lita på personalen bara, att de vet vad de gör”

En av informanterna hade en traumatisk upplevelse från hennes första förlossning. De fysiska skadorna hade läkt men de psykiska fanns kvar vilket krävde mera stöd under den andra graviditeten inför förlossningen.

Familjen, inklusive den egna partnern, föräldrar och syskon upplever mödrarna att har varit ett nära stöd under graviditeterna. De har funnits där både när det varit glada nyheter som tråkigare. Det är ju inom familjen som man känner varandra som bäst och vet hur man tänker

och fungerar. De kan stöda, peppa och uppmuntra till att allt ska gå väl, istället för att späda på oron.

”...de har varit väldigt måna om mig ... de vet de där spökerna som jag haft, så dom kanske har varit ännu mer det där att ja, ja det går”

”Och sen min man, alltså han har ju varit superhärlig, alltså så bra som han bara kan vara”

Mödrars upplevelse av gravidyoga som stöd och förberedelse inför förlossning

”I början var jag rätt så fundersam förrän liksom det växte på mig”

Vid förfrågan om varför mödrarna valt att gå på gravidyoga var det flera av mödrarna som svarade att de inte är någon yoga människa, men hade ändå blivit övertygade eller medlockade att ge det en chans. Ingen av informanterna kände till att man kunde gå på gravidyoga innan graviditeten och de blev rekommenderade från rådgivningen, övertygade av instruktören Byström eller fått förfrågan av en väninna som velat ha med sällskap till kursen. Enligt informanterna passar gravidyoga alla och är ett bra alternativ till någon form av gravidgymnastik och förberedelsekurs.

Mödrarna var eniga om att de under gravidyogan hade lärt sig något som de upplevde att de hade nytta av inför eller under förlossningen. Det som alla pratade om var andningsövningarna och andningstekniken de hade lärt sig. De hade även fått tips om vetedyna och boll, samt andra icke-medicinska smärtlindringar, men mödrarna var eniga om att *andningen* var det bästa. De upplevde att andningen hade hjälpt dem genom hela förlossningen och att hantera smärtan på ett bättre sätt.

”... det hjälpte att jag hade som enkla råd som hade med andningen att göra, att det där, att på det viset kan man lättare hantera smärtan, och just som på nått sätt avbryta den här situationen som man är i att som vända fokusen inåt på nått sätt.”

En annan moders upplevelse av andningens betydelse under förlossningen,

”Jag skulle nog ha, nä jag vet inte, jag skulle nog ha gått i tusen bitar ifall jag inte skulle haft det första gången”

Gravidyoga innebär också *övningar i olika ställningar och töjningar* vilket upplevdes skönt. När man är gravid blir hållningen vanligen annorlunda när magen växer och blir tyngre, vilket gör att det kan vara svårt att hitta bekväma ställningar och att övningar som får spända muskler töjda. Den här biten av gravidyoga låg i mödrarnas föreställning innan de började på yogakursen. Att öva på olika ställningar och töjningar upplevde mödrarna att var skönt och som även kunde utföras hemma.

Att komma på en yogatimme en gång i veckan gav mödrarna en lugn stund i vardagen och tid att fokusera på sig själva och graviditeten. Det var den gravidas *egna stund* som hon hade tillsammans med den som bodde i magen, *en stund att lära känna varandra*.

”Jag kunde ju som mera koncentrera mig som på mig själv och på den där bebisen och som på nått sätt stänga ut som allt som pågick som utanför, och kunde som koncentrera mig som på mig själv och, och, och andningen, och i den här själva förlossningen”

”.. och lyssna på dom som man annars inte hann lyssna speciellt mycket på i det där andra då, jämfört med första då, då man hela tiden kunde fundera på att vem sparkar och vem liksom bökar och varför är det si eller så.”

Avslappningen var flera gånger omnämnt i intervjumaterialet som jätteskönt. Varje timme avslutades med en avslappningsstund med en skiva som spelades i bakgrunden, och den stunden uppskattades mycket och det var flera som berättade att de hade somnat till. Det var en av mödrarna som upplevde att hon alltid fick skynda sig dit, men känslan efteråt gjorde det värt det. Behovet av nedvarvning och avkoppling i en hektisk vardag var stort.

Byströms gravidyoga ordnas i en relativt liten grupp bestående av både de som väntade sitt första barn och de som hade barn sedan tidigare. *Gruppgemenskap* upplevdes som bra och det blev en grupp där man kunde fråga och diskutera samt ge varandra stöd. I gruppen kunde det bli diskussioner som man inte hade haft med någon annan grupp tidigare och en del av mödrarna hade hållit kontakt med andra deltagare ur gruppen efter att barnet hade fötts. En av mödrarna beskrev djupare hur hon upplevde stödet från gruppgemenskapen, vilket var något hon tyckte var utöver hennes förväntningar.

”den där andra motsvarande gruppen då tidigare så hade ju varit den är som man då fick via rådgivningen med det första barnet, men då var ju alla så fokuserade, då var ju alla i den där samma

hypen att uuh, första barnet, man ska skaffa ditt och datt... ” ...”i den gruppen (gravidyoga gruppen) så diskuterade man upplevelse av förlossningarna, hur det hade gått och sånt så det var kanske sån, en sådan typ av diskussion som inte jag har haft i någon annan grupp som jag haft.” ... ”en typ av situation då där man faktiskt har den där tiden och också då sätter sig ner och talar om, att man som faktiskt då också lyssnar och har tid att, att gå mera på djupet än bara som sånt här som att, nå vi for nu dit och så kom den.”

Att gravidyogan hade varit ett bra stöd och förberedelse under graviditeten och inför förlossning var alla mödrar ense om. Behovet av stöd och hurudant stöd de behövde varierade enligt deras tidigare erfarenheter och upplevelser av graviditet och förlossningen och gravidyoga som förberedelse var något de rekommenderade varmt.

7 Spegling av resultatet

I det här kapitlet förs en diskussion där respondenten har speglat studiens ämne och resultat till studiens teoretiska utgångspunkt, bakgrund och tidigare forskning. Inom fenomenologin hör det inte till forskaren att tolka informanternas tankar och berättelser, utan istället görs en spegling av resultatet. Respondenten har därför valt att följa denna metod och göra en spegling istället för en tolkning.

Under graviditeten och när kvinnan förbereder sig inför förlossningen befinner hon sig i det första stadiet av Mercers teori (Meighan, 2014) att bli mor. Det första stadiet innebär acceptans och förberedelse, när modern börjar förbereda sig för att familjen kommer att få en till medlem, att man snart har ett litet barn att ta hand om. Under detta stadie när man börjar skapa en modersroll är stödet runt omkring viktigt och de stöd mödrarna har fått genom rådgivningen och gravidyogan har haft en stor betydelse för dessa mödrars acceptans, förberedelse inför moderskapet, och att lägga grunderna för hurudan modersroll kvinnan skapar sig.

Utgående från studiens resultat har rådgivningen nått upp till de mål som Nationella expertgruppen för rådgivningen (2015) satt upp, de vill säga att föräldrar upplever att de fått bekräftelse, någon som gett stöd, lyssnat och visat empati. Alla mödrar som deltog i studien bekräftade detta. De var mycket nöjda med rådgivningen och deras professionella bemötande och upplevde att de hade fått vård och stöd enligt deras egna behov.

Mödrarna som deltagit i studien har tydligt haft en vilja att engagera sig i sina graviditeter och sitt eget välmående under graviditeten. Genom gravidyogan har de fått en stund att lyssna in sin egen kropp och även lära känna sin baby i magen, vilket är en början till anknytning mellan mor och barn. Gravidyogan hade för informanterna varit ett sätt att förbereda sig för förlossningen. När man under graviditeten tränar på att slappna av och lärt sig tekniken för hur man kan andas genom värkarna, förbereder sig kvinnan mentalt och även kroppen för att föda (Sharma, 2015). Mödrarna upplevde att de hade haft väl användning under förlossningarna av de verktyg de hade fått från gravidyogan.

Familjen, föräldrar och syskon är ett väldigt betydelsefullt stödnätverk runt omkring den blivande familjen (Meighan, 2014), vilket mödrarna belyste i studien. Det är dom personerna som är närmast och man känner bäst, de vet hur man fungerar och deras stöd är viktigt.

Slutligen kan benämnas att mödrarnas upplevelser av stöd och förberedelse under graviditet och inför förlossning är huvudsakligen positiv, i ett försök att beskriva fenomenets generella struktur. Det har framkommit att olika svårigheter har funnits i bakgrunden för dessa mödrar som har varit till grund för deras upplevda behov av stöd. Genom god vård, stöd och förberedelse från rådgivning och gravidyogan har alla mödrar tagit sig genom deras graviditeter och förlossningar med goda erfarenheter. Stödet och tilliten från partner, närmaste familjen och det övriga stödnätverket har mödrarna upplevt som mycket betydelsefullt och positivt. Genom stöd och vägledning av barnmorskor och personal på rådgivningarna har mödrarna fått hjälp att möta de utmaningar de har stött på längs vägen fram till att bli mor och att hitta trygghet och harmoni i sin graviditet, förlossning och modersroll.

8 Kritisk granskning

Respondenten har valt att göra kritiska granskningen för den här studien med stöd från Larssons (2006) kvalitetskriterier för kvalitativa studier. Kvalitet som begrepp betyder beskaffenhet eller egenskap. Kvaliteten påverkas av miljö, tid och rådande grundläggande värderingar. Beträktaren har betydelse eftersom man definierar kvaliteten utgående från sina egna värderingar och kunskaper, vilket i detta fall är det respondenten själv som har granskat studiens kvalitet. (Henricsson, 2013).

Henricsson refererar till Lincoln och Guba, 1985, att indikationer på god kvalitativ forskning är trovärdighet, bekräftelsebarhet, pålitlighet, överförbarhet. I fråga om ett examensarbete utfört med kvalitativ metod kan man kvalitetssäkra arbetet utgående från termen trovärdighet. Detta ska vägleda skribenten att upprätthålla ett arbete av god kvalitet, samt att bygga upp litteraturbaserade arbetet på artiklar av god kvalitet. (Henricsson, 2013)

En svaghet i detta arbete är enligt respondenten att hon har gjort studien ensam. Att skriva ensam är enkelt när man får anpassa arbetet efter sitt eget tidsschema, men analysen, resultatet och diskussionen hade blivit stärkt av att man skulle ha haft någon att diskutera med och hitta olika synvinklar ut datamaterialet.

8.1 Kvaliteter i framställningarna som helhet

I vår tid anses sanningen vara relativ och bakom den ligger alltid en förförståelse och tolkning. Inför denna studien hade respondenten en förförståelse om fenomenet som kan anas i inledningen, syfte och frågeställningar för studien. Under kapitlet Metod har respondenten även valt att göra en mera specifik redovisning av hennes förförståelse. Att redovisa sin förförståelse är inte lätt, men det är ett kvalitetskrav och i enlighet med den fenomenologiska

traditionen (Larsson, 2006). Detta gör man för att försöka undvika att resultatet påverkas av egna tolkningar eller förutfattade meningar. Därför har respondenten även valt att göra en spegling av resultatet framom tolkning.

Datainsamlingsmetoden för studien var intervju med ett semi-strukturerat format. Tillförlitligheten av en intervjustudie kan variera med tanke på intervjuarens engagemang i intervjun. Respondenten hade valt en semi-strukturerad intervju, vilket gjorde att intervjuguidens (Bilaga 1) frågor inte behövde följas till punkt och pricka (Denscombe, 2010). Alla frågor ställdes till alla informanter, men i vissa intervjusammanhang blev intervjun emellanåt mera av en diskussion. Det faktum att respondenten visade sig vara bekant med två av informanterna sedan tidigare, kan ha haft en betydelse för hur dessa har informanter svarat på frågorna. Varken respondenten eller informanterna kände till den andras namn innan intervju-situationen eftersom studiens beställare hade valt ut informanterna, det var således inte väntat att det skulle finnas tidigare bekantskaper. Till följd av respondentens nyfikenhet och intresse gick intervjuerna emellanåt in på sidospår som inte gav svar på frågeställningarna, och respondenten kan därmed ha gått miste om någon relevant information som kunde ha varit till användning för studien.

Att upprätthålla god vetenskaplig praxis är en viktig aspekt och tecken på god kvalitet i en vetenskaplig studie. Respondenten har valt att utgå från finländska Forskningsetiska delegationens krav (2012). Till god etik hör respekt gentemot tidigare forskare, korrekt källhänvisning, informanternas anonymitet skyddas. Tidigare i underkapitlet 5.5 *Etik* har respondenten beskrivit noggrannare hur hon tänker upprätthålla god etik under forskningsprocessen.

8.2 Kvaliteter i resultaten

Inom kvalitativa studier ska forskaren alltid eftersträva att resultatet av studien ska komma med nya innebörder. Innebördsrikedomen, teoritillskott och ett välstrukturerat resultat är

tecken på kvalitet. Studiens utgångspunkter, bakgrund och tidigare forskning ska ge läsaren en god bild av vad studien ska handla om, ge en god och tydlig beskrivning av det fenomen som studien ska behandla och beroende på hur väl man i resultatet har kunnat relatera till tidigare teori visar på kvalitet. (Larsson, 2006)

Respondenten har eftersträvat att få svar på studiens frågeställningar och att informanternas upplevelser är återgivna som de berättats, utan tolkning. Utgående från frågeställningarna formades en intervjuguide med frågor som respondenten ansåg relevanta för att uppnå studiens syfte. Respondenten anser att studiens resultat innehåller innebördsrikedom och ger bra svar på frågeställningarna och även en bild av hur lika och olika upplevelser kan vara beroende av personernas olika bakgrund och tidigare erfarenheter. Resultatet har dock inte kommit med några revolutionerande nyheter och går inte att generaliseras över alla som gått på gravidyoga. Alla informanter har deltagit i studien har deltagit i samma arrangörs gravidyoga, men i olika grupper, och det är dessa fem mödrars upplevelser som format resultatet.

Inom fenomenologisk tradition är strukturen mycket viktig och man bör beskriva fenomenet i sin helhet när man analyserar. Det räcker inte med att noggrant beskriva upplevelserna för att klarlägga det väsentliga (Larsson, 2006). Respondenten har enligt bästa förmåga försökt följa fenomenologins traditioner och kriterier.

8.3 Validitetskriterier

Ett validitetskriterie för en kvalitativ studie är att den är empiriskt förankrad, vilket innebär att tolkningen och verkligheten är överensstämmande. Inom fenomenologisk tradition är studien empiriskt förankrad då det studerade fenomenet har beskrivits enligt fenomenets sanna natur. Ett fenomen kan upplevas på så många olika sätt, men beskrivningen ska stämma överens med alla tänkbara olika sätt att uppleva fenomenet. (Larsson 2006)

Respondenten har i sin beskrivning av fenomenet försökt att fånga upp kärnan och det mest väsentliga och relevanta så att det ska bli lättförståeligt för läsaren. För att upprätthålla trovärdighet i arbetet har respondenten använt sig av vetenskapliga källor. Studiens resultat är baserat på informanternas upplevelser, och det är således deras perspektiv och upplevelser som gett beskrivningen av fenomenet.

9 Diskussion

I det sista kapitlet förs en diskussion kring stöd och utveckling, samt förslag på fortsatt forskning inom studiens område. Diskussionen består av respondentens egna tankar och funderingar, och sådant som kommit fram under studiens gång.

Bemötandets betydelse är något som belystes i studien. Ett gott bemötande inger trygghet och tillit, vilket i sig är ett stöd under graviditeten och inför förlossningen. Att den gravida kvinnan känner sig sedd och hörd enligt hennes behov och önskemål är viktigt för en god vårdrelation. Vårdrelationen på rådgivningen varar under hela graviditeten, dvs. 9 månader, medan på förlossnings- och barnsängsavdelning kan vårdrelationen vara från några timmar upp till några dagar. Bemötande är en del av det första intrycket som är en grund till en god kontakt, stöd och tillit, vilket är lika viktiga komponenter oberoende om kontakten är för en kort stund eller en längre period.

Att delta i gravidyoga när man är gravid kan ses som egenvård. Erickson, Tomlin och Swain (Erickson, 2014) beskriver egenvård som att få bättre kunskap och förståelse för sig själv fysiskt och psykiskt. Enligt Erickson m.fl har varje människa inre resurser som tillsammans med yttre resurser kan förbättra välbefinnandet och hälsan. Genom att delta i gravidyoga stärker man genom övningar det kroppsliga välbefinnandet i och med motion, stretchningar och avslappning, och samtidigt får man mental träning och förberedelse inför förlossningen genom andningsövningar, större kunskap om hur den egna kroppen fungerar och hitta sin inre

styrka. Att uppleva kontroll över sig själv är en del av egenvård, liksom kunskap och resurser. (Erickson, 2014)

Ett ledande ord för denna studie har varit stöd, och kvinnorna som deltog upplevde alla att de hade ett bra stödnätverk runt omkring och som de kände tillit till. Att skapa en bättre självkänsla och hälsa är vad egenvård handlar om, vilket man uppnår genom att kombinera sitt inre förnuft med yttre resurser (Erickson, 2014. Med hjälp av kunskap, stöd och tillit har kvinnorna fått en möjlighet att skapa sig en större förståelse av sig själva och bättre självkänsla. De har under graviditeten förberett sig inför förlossningen genom att hitta sina inre styrkor och potential för att bli sitt bästa jag och klara förlossningen.

Det skulle vara intressant att forska vidare inom området stöd och förlossningsförberedelse inom andra kulturer. I mindre utvecklade länder där smärtlindringen inte är lika utvecklad som här, är säkert den mentala och kroppsliga förberedelsen inför förlossningen viktig. Hurudana kulturella förberedelser det finns inför förlossningen och hur gravidytoga är utformad på andra ställen.

En annan aspekt på stöd och förberedelse som skulle vara intressant att undersöka är skillnaden mellan hur mödrar för 50 år sedan upplevde graviditet och förlossning jämfört med dagens mödrar, samt hur förlossningsförberedelsen såg ut på den tiden. Vården utvecklas hela tiden och anpassar sig efter ny evidens och samhällets utveckling och behov. Idag är kunskap och information väldigt lättillgängligt för allihopa i och med internet och dyl, vilket man kan tänka sig har ändrat på attityder och dagens kvinnors sätt att förbereda sig inför förlossningen. Man pratar och diskuterar relativt öppet kring graviditet och förlossning numera, vilket äldre kvinnor berättat att man inte förr gjorde på samma sätt.

En graviditet innebär en stor livsförändring, man väntar ett barn och en ny familjemedlem. Det är en viktig tid att förbereda sig inför den utmaning och förändring som det innebär. Att känna stöd och tillit från omgivningen är viktigt, och att vården kan se till varje kvinnas bästa. Gravidytoga är ett bra och omtyckt sätt att ta hand om sig själv och babyn under graviditeten och förbereda sig inför förlossningen och babyns födelse. Man behöver inte vara en "yoga-människa", utan gravidytoga passar alla.

Källförteckning

- Bribiescas, S., 2013. Yoga in pregnancy. *International Journal of Childbirth Education*, 3(28).
- Denscombe, M., 2010. *Forskningshandboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Erickson M. (2014). Modeling and role-modeling. I: M. R. Alligood (Eds.), *Nursing theorists and their work*. 8 uppl. Missouri: Elsevier/ Mosby
- Europeiska gemenskapens officiella tidning Nr L 33/9 11.2.80>380L0155.S [online] https://asiakas.kotisivukone.com/files/suomenkatiloliitto.kotisivukone.com/tiedo_stot/huvud_hand_hjarta.pdf, [Hämtat 28.04.2016]
- Folkpensionsanstalten, FPA. <http://www.kela.fi/web/sv/barnfamiljer>. [Hämtat 10.02.2017]
- Folkpensionsanstalten, Info för barnfamiljer [Online] <http://www.kela.fi/web/sv/barnfamiljer>. [Hämtat 14.4.2016]
- Folkpensionsanstalten. *Mammalådans historia på utställning* [Online]. <http://www.kela.fi/web/sv/-/mammaladans-historia-pa-utstallning>. [Hämtat 9.3.2017]
- Forskningsetiska delegationen, 2012. *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. [Online] http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf, Hämtad 13.05.2016
- Henricsson, M., 2012. *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.
- Husserl, E., 2004. *Idéer till en ren fenomenologi och fenomenologisk filosofi*. Stockholm: Thales.

- Juntti, E, U.å. *Finländska kvinnors verksamhet i nationen från 1830-talet till 1900-talet*. [online]
<http://www.helsinki.fi/sukupuolentutkimus/aanioikeus/sv/artiklar/nationen.htm>,
[Hämtat 28.04.2016]
- Kaplan, A., 2009. Den okomplicerade graviditeten. I: Kaplan, A. Hogg, B. Hildingsson, I. & Lundgren, I. Red. *Lärobok för barnmorskor*. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur AB.
- Kjellström, S., 2012. Forskningsetik. I: Henricsson, M. Red. *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.
- Lag om jämställdhet mellan kvinnor och män, 8.8.1986/609, www.finlex.fi,
[Hämtat 18.4.2016]
- Larsson, J. & Knutsson Holmström, I., 2013. Fenomenografi. I: Henricsson, M. red. *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.
- Lundgren, I., 2009. Professionellt förhållningssätt. I: Kaplan, A. Hogg, B. Hildingsson, I. & Lundgren, I. Red. *Lärobok för barnmorskor*. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur AB.
- Meighan, M., 2014. Maternal role attainment-becoming a mother. In M. R. Alligood (Eds.), *Nursing theorists and their work*, 8 uppl. Missouri: Elsevier/ Mosby
- Mercer, R.T., 2004. Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of Nursing Scholarship*, 36(3), 226–232.
- Nationella expertgruppen för mödravården (förf.), Klemetti, R. Hakulinen-Viitanen, T. (red.), THL, 2015, *Handbok för mödrarådgivningen - Nationell rekommendation*. Tammerfors: Juvenes Print – Finlands Universitetstryckeri
- Nissen, E. & Mårtensson, L., 2009. Obstetrisk smärtlindring. Kaplan, A. Hogg, B. Hildingsson, I. Lundgren, I. Red. *Lärobok för barnmorskor*, 3 uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

- Nolan, M. Mason, V. Snow, s. Messenger, W. Catling, J. Upton, P., 2012. Making Friends at Antenatal Classes: A Qualitative Exploration of Friendship Across the Transition to Motherhood. *The Journal of Perinatal Education*, 21(3), s. 178–185.
- Persson, C. & Sundin, K., 2013. Fenomenologisk hermeneutisk tolkningsmetod – ett dialektiskt förhållningssätt. I: Henricsson, M. red. *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.
- Priebe, G. & Landström, C., 2013. Den vetenskapliga kunskapens möjligheter och begränsningar – grundläggande vetenskapsteori. I: Henricsson, M. red. *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.
- Robinson, P. & Englander, M., 2007. The descriptive phenomenological human scientific method. *Nordic Journal of Nursing Research & Clinical Studies / Vård i Norden*, 27(1), 57-59.
- Serrander, E. 2005. *Gravidyoga*. Stockholm: Natur och Kultur
- Sharma, M. & Branscum, P., 2015. Yoga interventions in pregnancy: a qualitative review. *The journal of alternative and complementary medicine*, 4(21), 208-216
- Starrin, B. & Svensson, P-G. Red., 2006. *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur
- Sundström, K., 2009. Kvinnors reproduktiva hälsa. I: Kaplan, A. Hogg, B. Hildingsson, I. & Lundgren, I., Red. *Lärobok för barnmorskor*. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

Intervjufrågor

Bakgrundsfakta

1. Ålder
2. Familj

Moderskap

1. Antal graviditeter och förlossningar?
2. Berätta om er upplevelse av att bli mor
- Planerat, överraskning eller en kamp?
3. Berätta om upplevelsen av förlossningen/förlossningarna?
- Om flera graviditeter och förlossningar, hur påverkade tidigare erfarenheter och upplevelser på förberedelse inför de senare?

Stöd

1. Hurudant stöd hade du under graviditeten/graviditeterna?
2. Vem var med vid förlossningen?
- Partner, doula, annan stödperson?
3. Hur upplevde ni stödet på rådgivningen?
4. Vad fick er att välja extra stöd?
5. Är det någon form av stöd som ni hade önskat er, men upplever att ni inte fått?

Gravidyoga

1. Varför valde ni Wasa Corpus gravidyoga?
2. Hurudant stöd upplevde ni att gravidyogan gav er inför moderskapet?
3. Motsvarade gravidyogan era förväntningar?
4. Vad var det bästa/sämsta med gravidyogan?
5. Skulle ni rekommendera gravidyogan av Katarina Byström på Wasa wellness?

Informationsbrev



Bästa kvinna!

Det här är ett informationsbrev om att delta i studien "Att bli mor", och ni blir härmed tillfrågad att delta. Studien är ett beställningsarbete från Wasa Corpus som erbjuder gravidyoga på Wasa Wellness, och utförs som ett examensarbete av en barnmorskestuderande på YrkesHögskolan Novia.

Syftet med studien är att studera mödrars upplevelser av stöd i processen att bli mor. Att vara mor innebär att ta hand om någon annan. Det är en stor roll och ansvarsfull uppgift, som kommer att bli en del av er identitet. Målet med studien är att få en bättre kunskap om hur kvinnan upplever stöd inför antagande av den kommande nya rollen som mor, samt vilken betydelse kvinnan upplevt att gravidyogan har haft inför moderskapet. Resultatet av studien kan hjälpa Wasa Corpus att utveckla och förbättra sin verksamhet.

Studien består av intervjuer, som är planerade att äga rum under vecka 21. Intervjuerna görs enskilt och den beräknas ta ca. 1 h. Vi kommer tillsammans överens om tid och plats som passar och känns trygg för båda parter. Ert deltagande i studien är frivilligt, och ni har rätt att avbryta ert deltagande när som helst utan att nämna någon förklaring. Intervjuerna kommer att bandas in såvida ni tillåter det, skrivs ut i textform och analyseras. Er medverkan i studien är anonym för läsare, men citat kan bli utskrivna i examensarbetet. All text kommer att aidentifieras så att man inte ska kunna identifiera er enligt de uppgifter ni ger och namn kommer inte att framkomma. När studien är klar och avslutad kommer allt material som berör er att förstöras.

Era namn och uppgifter har respondenten fått med ert tillstånd av Katarina Byström på Wasa Corpus. Om det finns frågor är ni välkomna att ta kontakt!

Med vänlig hälsning,

Barnmorskestuderande

Jenny Backlund

YrkesHögskolan Novia

040 7582777

Jenny.backlund@novia.fi

Handledande lektor

Anita Wikberg

YrkesHögskolan Novia

06 3285326

Anita.wikberg@novia.fi

Barnmorska & professionell
doula

Katarina Byström

Wasa Corpus

040 0767245

Informerat samtycke

Jag har fått information om studien "Att bli mor" och deltar frivilligt.

Ort & datum

Namn och telefonnummer
