

Psykolog sætter fokus på behovet for psykologisk fødselsforberedelse

Ranka Skak: En tryk begyndelse - Graviditet, fødsel og den første barselstid

"Graviditet og fødsler er følsomme emner. Som psykolog ser jeg et stort behov for mere viden og bedre forberedelse, så den kommende mor kan føle sig som en autoritet ved fødslen af sit barn." Sådan lyder det fra Ranka Skak i forordet til denne bog, der leverer en lang række gode råd og informationer til den vordende mor.

Meget fødselsforberedelse er i dag især fokuseret på den fysiske del, men graviditet, fødsel og livet med en nyfødt er ikke kun en fysisk oplevelse. Det er en dyb psykologisk forandringsproces. Der er derfor brug for det psykologiske perspektiv i forberedelsen. Denne bog skiller sig ud fra mange andre, fordi den hjælper kvinden med at forberede sig både fysisk og psykisk.

Med udgangspunkt i forskning, interviews med jordemødre og personlige erfaringer fra egen praksis henvender psykolog Ranka Skak sig direkte til den moderne, selvstændige kvinde, der vægter sin egen og sit kommende barns fysiske og psykiske sundhed højt, og som værner om sin autoritet som fødende.

Første del af bogen forbereder læseren på graviditeten og fødslen og giver bl.a. indblik i viden om det sansende foster, og hvordan der kan skabes en stærk forbindelse med barnet allerede i fosterstadiet. En god fødsel handler om trygge rammer og relationer, og i bogens anden del præsenteres emner som valg af fødested og -stillinger samt mulige indgreb. Desuden styrkes den fødendes tro på egne evner gennem en beskrivelse af kroppens og sindets iboende fødselsfærdigheder, som kan minimere smerten og hjælpe fødslen fremad. Sidste del har fokus på barselstiden, tilknytningen til den nyfødte og det vellykkede ammeforløb.

Bogen er illustreret med tegninger af Charlotte Clausen samt bokse med konkrete råd, eksempler og øvelser.

"Tiltroen til egne evner til at føde er noget af det vigtigste i en god fødsel. Det støtter denne hjertevarme bog i rigelige mængder, samtidig med at den giver et bredt fagligt fundament. Vil anbefale den varmt til alle, der skal føde." - Fødselslæge Kamilla Gerhard Nielsen

Ranka Skak er privatpraktiserende psykolog med speciale i graviditet, fødsel og efterfødselstid. Derudover har hun i over 10 år været leder af fællesskabet "Sjælesøster", hvor hun laver forløb og retræter for kvinder. Hun bor med sin mand og datter i Dragør, og hendes datter blev født med brug af nogle af de principper, der præsenteres i bogen.

Ranka Skak

En tryk begyndelse

Illustreret af Charlotte Clausen

272 sider

Forlagets pris: 299,95 kr.

Udk. 17. august 2021