Forberedelse til et nyt liv – fra kropslig afgiftning til støtte af den nyfødte

Af Lone Sorensen



Jeg er i gang med at forberede mig til min internationale træningsuge i september og arbejder på den workshop, jeg vil holde, som handler om et område, jeg har arbejdet med i mange år — men som jeg nu samler i en struktureret protokol til mine studerende.

Det handler om graviditet. Ikke kun om selve graviditeten, men om hele forløbet: forberedelsen inden befrugtningen, støtten gennem de ti månedsfaser, klargøringen til fødslen og — det, jeg er særligt optaget af nu — hvad vi kan gøre for den nyfødte i de første uger af livet.

Jo mere jeg arbejder med dette materiale, jo mere tydeligt bliver et spørgsmål, jeg har funderet over i mange år:

"Hvis vi forbereder os til et nyt liv, bør vi så ikke også forberede den krop, det nervesystem og det følelsesmæssige miljø, som dette liv vil opstå fra?"

Forældrenes helbred er barnets bedste udgangspunkt

Et nyt liv begynder ikke ved bekræftelsen af en graviditet. Det begynder langt tidligere — i de måneder og det levede liv, der går forud. Den sunde udvikling af et barn afhænger ikke kun af, hvad der sker i livmoderen i de ni måneder. Det afhænger af det fundament, som begge forældre bringer med sig ind i befrugtningen.

I vores samfund er det ikke ualmindeligt, at unge mennesker går direkte fra perioder med stress, alkohol, rygning, dårlig kost, søvnmangel eller eksponering for miljøgifte ind i en graviditet — uden at forstå, at netop disse faktorer har direkte betydning for fertiliteten, for fosterets tidlige udvikling og for barnets langsigtede sundhed.

Det er en kendsgerning, som alt for mange par aldrig har fået at vide.

Begge forældre bidrager biologisk til det kommende barn. Det er ikke kun moderens krop, der tæller. Faderens livsstil, ernæringstilstand og stressniveau har dokumenteret indflydelse på sædkvaliteten og dermed på de genetiske betingelser, barnet arver fra starten. Det er en del af samtalen, vi sjældent tager op — og den bør tages op langt tidligere, end den gør i dag.

Leveren, hormonsystemet og det, vi glemmer

Hormonsystemet, nervesystemet og immunsystemet er tæt forbundne. Kronisk stress hæver kortisolniveauet og forstyrrer produktionen af kønshormoner. Leveren er kroppens vigtigste kemiske fabrik — og den mærker det, hvis vi over lang tid har belastet den med alkohol, dårlig kost, medicinrester eller miljøgifte. En lever, der ikke fungerer optimalt, kan ikke bearbejde hormoner effektivt. Det påvirker både menstruationscyklus, ægmodning og sædkvalitet.

Det er ikke abstrakt teori. Det er grundlæggende fysiologi — og det er præcis her, at forberedelsen skal begynde.

I min praksis og i min undervisning arbejder vi med et struktureret femugers forberedelsesforløb for par, der forbereder sig til befrugtning. Det inkluderer gradvis afgiftning og støtte til leverens funktion, opbygning af ernæringsdepoterne, hormonbalance samt regulering af nervesystemet. Det er ikke en quickfix. Det er et bevidst arbejde, der kræver tid og konsekvens fra begge parter.

Kosten er central. Det betyder ikke en perfektionistisk diæt, men en målrettet opmærksomhed på, hvad kroppen reelt har brug for: gode fedtstoffer, tilstrækkeligt protein, antioksidanter, mineraler og vitaminer — herunder folat, jern og zink i de rette mængder. Det er de grundlæggende byggesten, som det nye liv vil trække på fra første dag.

Hvad refleksterapi kan bidrage med

Ansigtszone og neuroreflekterapi har en veldokumenteret rolle i at understøtte kroppens egne regulerings- og udskillelsesprocesser. I en detoxprotokol arbejder vi målrettet med de zoner, der svarer til de organer, der er mest involveret i afgiftning — lever, nyrer, lymfe og hud. Parallelt hermed stimulerer vi det overordnede nervesystem, så kroppen er i stand til at reagere optimalt på de livsstilsændringer, der sættes i gang.

Det er ikke en erstatning for kostændringer og livsstilsjusteringer. Det er et redskab til at understøtte de processer, de sætter i gang.

Artemisia vulgaris-olie fra Inca Earth-linjen kan indgå som supplement i dette arbejde, anvendt lokalt i kombination med zonestimulering. Thermie-terapi kan ligeledes bruges i forberedelsesfasen til at understøtte kredsløbet og cellernes regenerering.

Jeg arbejder desuden med Neuro Refleksterapi-protokoller målrettet hormonbalance og regulering af nervesystemet i denne periode. Stimulering af reflekszoner for æggestokke, hypofyse, hypothalamus, biskjoldbruskkirtler og binyrer er et centralt element. Kroppen er et integreret system — og det gælder ikke mindst, når vi forbereder den til at skabe et nyt.

Nervesystemet under pres

Stress er ikke bare en følelse. Det er en fysiologisk tilstand, der aktiverer sympatikusdelen af nervesystemet og holder kroppen i beredskab. I den tilstand prioriterer kroppen overlevelse — ikke reproduktion. Det er biologisk logik.

Mange par, der kæmper med fertiliteten, bærer på et enormt pres — fra egne forventninger, fra omgivelserne, fra processen i sig selv. Det pres forstærker det fysiologiske problem i stedet for at reducere det. Regulering af nervesystemet er derfor ikke en blød tilføjelse til forberedelsesforløbet. Det er en klinisk nødvendighed.

De første uger — den nyfødte og tilpasningens tid

Det, jeg er mest optaget af i mit nye undervisningsmateriale, er afsnittet om den nyfødte.

Fødslen er ikke afslutningen på forløbet. Det er begyndelsen på en ny fase — for barnet og for moderen. De første uger af livet er en periode med hurtig og krævende tilpasning. Barnet forlader et beskyttet intrauterint miljø og skal pludselig regulere vejrtrækning, kredsløb, temperatur, fordøjelse og søvn — alt på samme tid.

Det nervesystem, der nu skal håndtere alt dette, er ikke færdigudviklet. Det er modtageligt og sårbart. Og det er præcis her, vi som terapeuter kan bidrage med noget konkret.

I min protokol til den nyfødte arbejder vi med refleksstimulering målrettet mod de mest almindelige udfordringer i denne periode: fordøjelsesbesvær, uro, søvnforstyrrelser og

vanskeligheder med at finde en rytme. Det er ikke komplicerede behandlinger. Det er præcis, skånsom stimulering af et nervesystem, der er i gang med at finde sit fodfæste.

Det, jeg sætter særlig stor pris på i dette arbejde, er muligheden for at inddrage forældrene direkte. Enkle teknikker kan læres og anvendes hjemme — af mor, far eller begge. Det giver familien et aktivt redskab i en periode, der for mange kan føles overvældende. Og det understøtter den tilknytning mellem forældre og barn, som den tidlige periode er så afgørende for.

Metoderne, jeg anvender og underviser i til dette forløb, inkluderer Neuro Refleksterapi-stimulering, Thermie-terapi, Artemisia-teknikker og manuelle reflekssstimulationsmetoder. Terapeuten vælger den tilgang, der passer bedst til den konkrete situation og praksis.

Dette er det materiale, jeg nu samler og strukturerer til mine studerende. Jeg glæder mig til at undervise i det til september.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med kommende forældre og den nyfødte i din egen praksis? I Hormonterapi & Infertilitet gennemgår jeg, hvordan du gennem refleksområder i ansigtet og på fødderne arbejder med masterkirtlerne hypofysen og hypothalamus og hele det hormonelle system.

I Mor & Baby Refleksterapi gennemgår jeg protokoller til typiske gener hos mor og baby i de første måneder – fx kolik, uro og søvn hos barnet og mors restitution efter fødslen.

Er du ny i metoden, er min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi fundamentet, som kurserne bygger på.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til hvilke metoder der er relevante for dit arbejde — så er du meget velkommen til at booke et møde med mig direkte:

Book en gratis samtale med Lone