



HÖGSKOLAN
DALARNA

Examensarbete

Magisternivå

Barnmorskors upplevelser av att arbeta med yoga för gravida

- en kvalitativ intervjustudie



Midwives experiences of working with prenatal yoga

Författare: Björneke Sara och Etnell Ulrika. Handledare: Mari-Cristin Malm

Examinator: Kerstin Erlandsson

Ämne/huvudområde: Sexuell, reproduktiv och perinatal hälsa

Kurskod: SR3013

Poäng: 15 hp

Examinationsdatum: 30 maj 2018

Vid Högskolan Dalarna finns möjlighet att publicera examensarbetet i fulltext i DiVA. Publiceringen sker open access, vilket innebär att arbetet blir fritt tillgängligt att läsa och ladda ned på nätet. Därmed ökar spridningen och synligheten av examensarbetet.

Open access är på väg att bli norm för att sprida vetenskaplig information på nätet. Högskolan Dalarna rekommenderar såväl forskare som studenter att publicera sina arbeten open access.

Jag/vi medger publicering i fulltext (fritt tillgänglig på nätet, open access):

Ja

Nej



Sammanfattning

Bakgrund: Yoga under graviditet har blivit allt mer populärt i Sverige och västvärlden på senare tid. Tidigare studier föreslår att yoga för gravida kan ge ökat välmående under graviditet, minska förlossningsrädsla och öka prenatal anknytning. Idag finns yoga för gravida att tillgå på privata yoga- och träningscenter, samt på vissa mödravårdscentraler. Det verkar dock finnas en kunskapslucka i forskningen angående barnmorskors upplevelse av att arbeta med yoga för gravida. **Syfte:** Beskriva barnmorskors upplevelse av att arbeta med yoga för gravida. **Metod:** Åtta semistrukturerade intervjuer genomfördes med barnmorskor som har erfarenhet av att leda klasser i yoga för gravida. Kvalitativ innehållsanalys användes för analys av materialet. **Resultat:** Fyra kategorier identifierades. Kategorierna var *Förlossningsförberedelse, Välmående under graviditet, Prenatal anknytning* samt *Avrådan eller Anpassning*. Vidare framträdde 11 underkategorier och ett övergripande tema: *Trygghet och Tillit*. **Slutsats:** Barnmorskorna upplever att yoga under graviditet kan bidra till ökat välmående både psykiskt och fysiskt, skapar möjlighet till prenatal anknytning samt förbereder de gravida inför förlossningen. Barnmorskorna betonar att deras erfarenheter från barnmorskeprofessionen ger en djupare dimension i yogaklasserna och gör att de kan leda yoga för gravida på ett säkert sätt. **Klinisk tillämpbarhet:** Studien kan inspirera barnmorskor till att arbeta med, eller rekommendera yoga för gravida samt inspirera till vidare studier. **Nyckelord:** Barnmorska, Yoga för gravida, Förlossningsförberedelse, Prenatal anknytning, Välmående under graviditet, Kvalitativ, Intervjustudie



Abstract

Background: Yoga during pregnancy has become increasingly popular in Sweden and the western world in recent years. Earlier studies suggest that yoga for pregnant women may increase well-being during pregnancy, reduce fear for giving birth and increase prenatal attachment. Today, yoga for pregnant women is available at private yoga and fitness centres and at certain maternity clinics. However, there seems to be a gap of knowledge about midwives experiences of working with yoga for pregnant women. **Aim:** Describe midwives experiences of working with prenatal yoga. **Method:** Eight semistructured interviews were conducted with midwives who have experience instructing yoga classes during pregnancy. Qualitative content analysis was used for analysis of the material. **Result:** Four main categories were identified. The categories were *Birth Preparation*, *Well-being during Pregnancy*, *Prenatal attachment*, and *Contraindication or Adjustment*. Furthermore, there were 11 subcategories and an overall theme: *Sense of security and Trust*. **Conclusion:** The midwives experience that yoga during pregnancy can contribute to increased well-being, both mentally and physically, establish prenatal attachment and prepare the pregnant women for childbirth. The midwives emphasize that their professional experiences in midwifery contributes to a deeper dimension in the yoga classes, enabling a safe practise during pregnancy. **Clinical application:** The study can inspire midwives to work with, or recommend prenatal yoga and inspire to further studies. **Key words:** Midwife, Yoga during pregnancy, Prenatal yoga, Childbirth preparation, Prenatal attachment, Well-being during pregnancy, Qualitative, Interview study



HÖGSKOLAN
DALARNA

Innehållsförteckning

Inledning	6Bakgrund
	7Den svenska barnmorskans historia
	7
Yoga	7
Yogaformer	8
Hathayoga för gravida	9
MediYoga för gravida	9
Fysiskt välbefinnande under graviditet	10
Psykiskt välbefinnande under graviditet	10
Prenatal anknytning	11
Teoretiskt perspektiv - ICM	11
Problemformulering	12Syfte
12Beskriva barnmorskors upplevelser av att arbeta med yoga för gravida.	
Metod	12Design
	13
Urval	13
Datainsamling	14
Analys	15
Tabell 1.	16
Etiska överväganden	17Resultat
	18Förlossningsförberedelse
	19
Tillit	19
Kroppskännedom	21
Verktyg	21
Välmående under graviditet	23
Psykiskt välmående	23
Fysiskt välmående	24
Avslappning	25
Prenatal anknytning	26
Kontakt med barnet i livmodern	26
	4



Frigöra egen tid med barnet	27
Anpassning, avrådan	27
Kontraindikationer	27
Anpassad yoga	28
Diskussion	29
Yoga som förlossningsförberedelse	29
Öka trygghet, minska oro och rädsla	30
Att använda yoga för att främja välmående under graviditet	32
Fysiskt välmående	32
Avslappning	32
Psykiskt välmående	33
Att skapa förutsättningar för prenatal anknytning	34
Att instruera yoga på ett säkert sätt	34
Etikdiskussion	35
Metoddiskussion	36
Giltighet	36
Tillförlitlighet	37
Överförbarhet	38
Slutsats	37
	Klinisk tillämpbarhet
	38
	Referenser
	39
	Bilaga 1
	44
	Bilaga 2
	45
	Bilaga 3
	47

Inledning

Yoga har uppmärksammats i Sverige de senaste åren. Från att ha ansetts vara något som hippie-entusiasterna hade för sig på 60- och 70-talet, har yoga-trenden nu rullat in i såväl kyrkliga sammanhang som i olika slags retreat, i rehabilitering och som en träningsform. Flertalet yoga- och träningscenter erbjuder nu även yogakurser för gravida. Även mödrahälsovårdscentraler har på vissa håll i landet börjat erbjuda yoga för gravida. Positiva effekter av yoga under graviditet har fått utrymme i



HÖGSKOLAN
DALARNA

sociala medier, yoga-tidningar och andra hälso- och träningsområden, dock verkar det råda en bristande kunskap angående barnmorskors upplevelser av yoga för gravida. För barnmorskor är yoga under graviditet relevant att studera, dels för att kunna rekommendera yoga som en form av aktivitet under graviditeten, men även för att kunna utforma och leda kurser i gravidityoga om det kan öka välbefinnandet och ge en mer positiv upplevelse av graviditet och förlossning.

Bakgrund

Vård under graviditet och förlossning

Genom historien har graviditets- och förlossningsvården förändrats. Från att förlossningar enbart var något som skedde i hemmen har förlossningsvården under 1900-talet flyttats till sjukhus, vilket i de flesta län i Sverige idag är det enda alternativ som erbjuds (Lundgren, 2016). Samtidigt som vissa delar inom vård av gravida har blivit mer strikt medicinska, har intresset av komplement och utövning av alternativ till traditionella vårdprogram ökat hos de gravida (Hall & Jolly, 2014). Exempelvis utvecklades så kallade profylax-kurser innehållande speciella andningstekniker, något som blev en populär förlossningsförberedande kurs i



Sverige under 70-, 80-, och 90-talen. Idag har studier visat att strax över 50% av kvinnor i Storbritannien och drygt 73% av kvinnor i Australien använder sig utav någon form av alternativ terapi, behandling eller medicin under graviditeten (Hall & Jolly, 2014). Då gravida uttrycker ett behov och en vilja av komplement till mödrahälsovårdens basprogram är det av intresse för barnmorskor att utforska vilka sådana komplement eller alternativ som skulle kunna erbjudas och rekommenderas. Ett av de alternativ som börjat rekommenderas för gravida är yoga. Till stor del rekommenderas yoga för gravida genom diverse bloggar på internet, personliga erfarenheter, i hälsomagasin och på träningscenter. Det är även främst på yoga- och träningscenter som yoga för gravida erbjuds. Dock har vissa mödravårdscentraler runt om i landet börjat hålla i yogakurser för gravida då de menar att yoga är förlossningsförberedande, ökar välbefinnandet under graviditeten samt kan främja den prenatala anknytningen (Mama Mia, 2018; Hera Barnmorskor, 2018). Även Vårdguiden rekommenderar yoga både som förlossningsförberedelse och för att stärka kroppen (Vårdguiden, 2014).

Yoga

Yoga har sitt ursprung i Indien och är en disciplin som antas ha funnits i ca 5000 år (MediYoga Institutet [MYI], 2018; National Health Portal [NHP], 2016; Yoga Alliance [YA], 2018). En exakt definition av yoga finns inte och kräver djupgående akademiska och filosofiska studier (YA, 2018) där kunskapen även inhämtas genom erfarenhet. Erfara att själen är vad individen är, inte vad personen i fråga besitter i form av till exempel en yrkestitel eller egendom (NHP, 2016). Yoga syftar till att uppnå fysisk, mental och spirituell balans utan att vara bunden till religion eller politisk ideologi (MYI, 2018; YA, 2018).

Den långa traditionen av yoga i Indien och hur den har format dess samhälle inom såväl hälso- och sjukvård, konst och utbildning var en bidragande orsak till att UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2016)



beslutade inkludera Yoga i *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity*. Vidare beskrivs att “*Yoga consists of a series of poses, meditation, controlled breathing, word chanting and other techniques designed to help individuals build self-realization, ease any suffering they may be experiencing and allow for a state of liberation.*” (UNESCO, 2016). UNESCO menar även att yoga utövas av människor i alla åldrar, utan diskriminering på grund av kön, klass eller religion och att yoga är något som uppmärksammas och blivit populärt i andra delar av världen.

Yogaformer

Olika former av yoga har växt fram utan en universell, exakt definition av hur den ska instrueras och praktiseras (Cramer, Lauche & Dobos, 2014; Patwardhan, 2016). Ett flertal organisationer inom yoga och studier om yoga hänvisar till de indiska skrifter, sutror, som författades av en man vid namn Patañjali för cirka 4000 år sedan. Patañjali beskriver åtta grenar av yoga som tillsammans förenar en människas kropp, sinne och själ (Cramer, Lauche & Dobos, 2014). De åtta grenarna består av etiska och moraliska aspekter - *Yama och Niyama*, fysiska yogapositioner - *Asana*, andningsövningar/energikontroll - *Pranayama*, sinneskontroll - *Pratyahara*, koncentration - *Dharana*, meditation - *Dhyana* och den högsta medvetenheten där lycka och harmoni finnes - *Samadhi* (Satchidananda, 2012). I takt med att yoga har spridits och växt fram har flertalet olika typer av yoga utformats, alla med sitt speciella fokusområde. Några av de yogaformer som utövas och är populära idag är Hatha, Bikram, Ashtanga, Iyengar och Kundalini (Bayley-Veloso & Salmon, 2016). Barnmorskorna i vår studie har utbildat sig inom yoga för gravida med utgångspunkt i antingen Hatha- eller Mediyoga, varav en något djupare förklaring av dessa två yogaformer beskrivs nedan.

Hathayoga för gravida

I mitten av 1990-talet utvecklade Elisabeth Serrander, psykoterapeut och utbildad inom yoga, tillsammans med Mamma Mia mödrahälsovård i Stockholm ett koncept som de kom att kalla Gravidyoga (Serrander, 2018). Gravidyoga eller yoga för gravida är en benämning på yoga som utförs av gravida och kan utformas och



anpassas på olika sätt beroende på vem som är instruktör. Konceptet Gravidyoga som refererar till den gren Serrander har utvecklat har sitt ursprung i Hathayoga, en form av fysisk yoga som syftar till att uppnå balans i kropp, själ och sinne (Serrander, 2005). Gravidyoga av denna form ämnar att genom olika kroppsställningar, asanas, andningsövningar, pranayama, och meditation, dharana, stärka den gravidas känsla av närvaro och kroppsmedvetenhet (Serrander, 2005). Detta syftar i sin tur till att komma djupare i kontakt med sin kropp och skapa anknytning med barnet i magen. Konceptet Gravidyoga är även utformat för att skapa en ökad tillit och trygghet inför förlossning, samt lära den gravida kvinnan att rikta fokus och spänna eller slappna av i olika delar av kroppen.

MediYoga för gravida

Medicinsk yoga kom till Sverige genom Institutet för Medicinsk Yoga 1997, och har sitt ursprung i en yogaform som benämns Kundalini (MYI, 2018). Syftet var att utveckla en form av yoga som kunde användas inom den svenska vården och som hänvisar det praktiska utövandet och dess terapeutiska verkan till evidens och forskning. Vad som vid lanseringen benämndes Medicinsk Yoga har sedan dess bytt namn till MediYoga, ett varumärke för att kunna reglera och säkerställa kvalitet på utbildning och verka inom sjukvården. Mediyoga syftar till att mentalt, emotionellt och fysiskt skapa ökad balans, öka kroppsmedvetenhet och ge flexibilitet och rörlighet. Fokus ligger inte främst på det fysiska, utan på människan som en helhet. Utifrån ett strukturerat pass, leds deltagarna genom fysiska rörelser och positioner. Genomgående ligger fokus på andningen, som syftar till att synkronisera det fysiska och det mentala. MediYoga för gravida ämnar vara ett redskap för ökat välmående under graviditet, förlossning samt postpartum, vara förlossningsförberedande och skapa förutsättningar för att hantera föräldrarollen (MYI, 2018).



Utbildning i yoga

Praktisk och teoretisk kunskap om yoga har traditionellt lärts ut genom en modell som benämns guru-kula och närmast kan beskrivas som västvärldens lärlingssystem. Modellen har gått ut på att studenten, Kula, har studerat och praktiserat yoga för en lärare, Guru, och under tiden bott i dennes hem under en period av flera år (Davies, 2013). Idag finns en uppsjö av utbildningar för att bli yogainstruktör eller lärare inom de olika grenarna i yoga. Den största organisationen som delar ut certifiering av yogautbildningar är Yoga Alliance, dit de flesta utbildningar är kopplade och utdelar certifiering utifrån ett curriculum innehållande en grundutbildning som täcker 200 timmar och en fortsättningsutbildning som täcker 300 timmar (YA, 2018). Utöver dessa utbildningar finns center som utbildar instruktörer i prenatal yoga i egen regi (MYI, 2018; Serrander, 2018).

Fysiskt välbefinnande under graviditet

En graviditet innebär en tid av förändring, fysiskt i kroppen då fostret växer samt psykiskt och mentalt inför föräldrarollen. Fysiskt påverkas den gravida kroppen exempelvis i och med en ökad blodvolym, vätskeansamlingar, långsammare gastrointestinala rörelser, illamående, sömnbesvär och viktuppgång. Kroppen förbereds inför en förlossning genom ökad produktion och utsöndring av hormoner som påverkar kroppens ligament och ger framför allt en uppluckring i bäckenet samt ökad rörlighet i höft och ländrygg. Med förändrad kroppstyngd kan förändringen ge upphov till foglossning och ländryggssmärter (Risberg, 2016). Ryggsmärta är ett vanligt fysiologiskt besvär som drabbar mellan 50–75 procent av alla gravida och kunskap om rörelselära, anatomi och kroppsmedvetenhet är av vikt för att motverka att besvären förvärras (Östgaard & Gutke, 2016). Övningar anpassade på individnivå rekommenderas (Vleeming, Albert, Östgaard, Stureson & Stuge, 2008) och Field (2016) skriver i en forskningsöversikt att yoga kan minska smärta under graviditet.



Psykiskt välbefinnande under graviditet

Psykiskt välbefinnande under graviditet är av betydelse av flera anledningar och inom mödrahälsovården i Sverige arbetar barnmorskorna utifrån ett psykologiskt basprogram där de har möjlighet att fånga upp gravida som har en ökad risk för psykisk ohälsa under graviditet samt postpartum. Riskfaktorer för psykisk ohälsa under graviditet är till exempel tidigare depression, traumatiska livshändelser, stress, förlossningsrädsla och tidigare traumatisk förlossning (Hildingsson, 2016).

Depression i tidig graviditet kan leda till en negativ förlossningsupplevelse och ökar även risken för postpartumdepression (Saisto, Salmela-Aro, Nurmi & Halmesma, 2001). Att må bra psykiskt under graviditeten påverkar även fostret då stress och ångest kan ha en inverkan på bland annat prematuritet, låg födelsevikt och postpartumkomplikationer (Mulder, et al., 2002). Därför är det av vikt att främja psykiskt välmående även för det ofödda barnets skull. Yoga har i forskning visats kunna minska förekomsten av både depression, ångest och stress (Field, 2011) och Field, Diego, Delgado och Medina (2013) visar i en annan studie att gravida med prenatal depression som utövade yoga en gång i veckan under 12 veckor fick minskade depressionssymtom och minskad ångest.

Prenatal anknytning

Anknytningsteorin utvecklades under 1980-talet och avser hur barn och föräldrar knyter an till varandra (Bowlby, 2010). Denna emotionella anknytning börjar för modern innan barnet är fött och har betydelse för såväl barn som för förälder. En god prenatal anknytning ligger till grund för barnets känsla av trygghet, nyfikenhet och hälsosamma utveckling. En svensk studie har även visat att mödrar som knutit väl an till sitt barn under graviditeten, hade en mer fysisk kontakt med sitt barn postnatalet (Siddiqui & Hägglöf, 2000). Omsorg om sitt barn visade sig också ha betydelse för hur väl barnet knöt an till och tog kontakt med modern. En studie i Chile belyser att riskfaktorer för sämre prenatal anknytning inkluderar maternell upplevd stress och maternella psykologiska besvär (Ossa, Bustos, & Fernandez, 2012).



HÖGSKOLAN
DALARNA

Teoretiskt perspektiv - ICM

Hur en barnmorska professionellt ska verka etiskt, filosofiskt, praktiskt och teoretiskt är beskrivet av International Confederation of Midwives, ICM (ICM, 2014). Barnmorskans arbete inkluderar att främja hälsan hos den gravida kvinnan och hennes barn, främja de gravidas välbefinnande, självförtroende, empowerment samt att graviditeten och förlossningen fortskrider normalt och med så lite medicinska interventioner som möjligt. Barnmorskan har även till uppgift att öka kvinnors hälsa, sociala status samt självförtroende och förmåga att hantera barnafödande. Det är inom detta ramverk som vi valt att studera ämnet yoga för gravida (Davies, 2013).

Problemformulering

Barnmorskan har ett ansvar för att värna om en naturlig graviditet och förlossning med så lite interventioner som möjligt, där den gravida känner sig trygg. En önskan från gravida kvinnor om alternativ till traditionella vårdprogram och förlossningsvård har påvisats och detta skapar argument för att utveckla yoga som en sådan valmöjlighet. Gedigen forskning på ämnet yoga under graviditet och hur yoga kan ha en positiv inverkan på kvinnan och hennes ofödda barn finns sedan tidigare. Dock verkar en kunskapslucka finnas i forskning kring barnmorskors upplevelser av att använda yoga för gravida.

Syfte

Beskriva barnmorskors upplevelse av att arbeta med yoga för gravida



Metod

Design

Denna magisteruppsats är en kvalitativ intervjustudie, där författarna utfört semistrukturerade intervjuer med barnmorskor som instruerat yoga för gravida. Genom enskilda intervjuer kunde intervjupersonerna ges möjlighet att uttrycka sig med egna ord och på så sätt delge en holistisk förståelse av sina upplevelser och erfarenheter (Polit & Beck, 2010). För studien valdes ett empiriskt perspektiv med en induktiv ansats för att undersöka och förstå barnmorskornas specifika upplevelser (Landström & Priebe, 2017).

Urval

Inklusionskriterierna i studien var att intervjupersonerna skulle vara legitimerade barnmorskor samt ha erfarenhet av att leda yogaklasser för gravida. Till en början gjordes ett geografiskt bekvämlighetsurval som begränsade deltagandet till barnmorskor som verkade vid yogacentrar i ett län i mellersta Sverige och i Stockholmsområdet. För att kunna erbjuda fler deltagare att ingå i studien erbjöds deltagande genom självrekrytering av deltagare i hela Sverige via en sökning på internet med sökorden yoga för gravida, prenatal yoga, barnmorska, Sverige. Sökningen genomfördes vid flertalet tillfällen under två veckors tid och efter genomläsning återfanns 12 webbsidor som rubricerade att de erbjöd yogaklasser för gravida där instruktörerna även var barnmorskor. Ansvarig person för respektive verksamhet tillfrågades sedan skriftligt via mail eller muntligt via telefon om intresse att medverka i studien (se bilaga 1). Mer utförlig information gällande studien samt tillvägagångssätt skickades därefter till de barnmorskor som visat intresse att medverka. Urvalet bestod slutligen av åtta intervjupersoner, vilket ansågs ge tillräcklig och en hanterbar mängd information för en begränsad tidsperiod omfattande 10 veckor. Barnmorskorna som intervjuades var kvinnor mellan 39 och 67 år och hade arbetat i 7 till 25 år som barnmorskor inom mödrahälsovård, förlossningsvård, postpartumvård, gynekologi samt på amningsmottagning och på ungdomsmottagning. De hade genomgått



instruktörsutbildning i yoga för gravida som grundade sig i MediYoga eller hathayoga. Tidigare erfarenhet av yoga och vilken instruktörsutbildning inom yoga barnmorskorna hade varierade. Några av barnmorskorna hade även egen upplevd erfarenhet av yoga under graviditet.

Datainsamling

De barnmorskor som godkände förfrågan och valde att delta i studien beslutade tillsammans med författarna ett lämpligt datum och tidpunkt för intervjuerna. Två av intervjuerna genomfördes vid personligt möte, på en plats som valdes av intervjupersonen. Övriga sex intervjuer genomfördes via telefon, eftersom deltagarna befann sig på olika platser i Sverige. Intervjuerna följde en intervjumall som konstruerats av författarna. Intervjumallen var semistrukturerad och innehöll öppna frågor (se bilaga 2). Den semistrukturerade intervjutekniken användes för att täcka det specifika området men låta intervjufrågorna vara öppna och tillåta intervjupersonerna att berätta om sina erfarenheter (Polit & Beck, 2010).

Intervjuaren uppmuntrade informanten att tala fritt utifrån ämnet eller frågan.

Frågorna som formulerades berörde barnmorskornas erfarenheter av yoga för gravida med fokus på graviditetsupplevelse och förlossningsförberedelse. Den semistrukturerade intervjun gav författarna möjlighet att kasta om ordningen av frågorna beroende på hur intervjun fortlöpte, samt möjlighet att lägga till följdfrågor för att täcka de områden studien hade för avsikt att beskriva (Danielsson, 2017).

Intervjumallen utformades efter resultaten funna i en systematisk litteraturoversikt av Kallio, Pietilä, Johnson och Kangasniemi (2016) samt utifrån vår gemensamma erfarenhet av att utöva yoga. För säkerställning av adekvata frågor, godkänd tidsram för intervjuerna samt fungerande utrustning gjordes en pilotintervju en vecka innan första intervjun. Därefter omformulerades enstaka frågor.



Analys

Analysmetoden som valdes för studien var en induktiv innehållsanalys med inspiration från Lundman och Hällgren Graneheim (2017). Intervjuerna spelades in och transkriberades i sin helhet, varefter det nedskrivna materialet kontrollerades för att utesluta eventuella misstag under transkriberingen. Det transkriberade materialet lästes sedan igenom ett flertal gånger och meningar som ansågs återkommande och bärande ströks under av var och en av författarna individuellt. Under analysen jämfördes och diskuterades resultaten genomgående i relation till studiens syfte för att säkra analysprocessen.

I första steget bildades domäner. Domänerna utgick från de meningar som var återkommande i intervjuerna och utgjorde sedan grunden för att ta fram meningsbärande enheter i texten. Meningsenheterna kortades sedan ned till kondenserade meningsenheter. Dessa lyftes till en högre logisk nivå, abstraherades och bildade koder (se tabell 1). För att säkerställa analysen återgick författarna därefter till den ursprungliga texten, plockade ånyo ut stycken och strök under det som ansågs återkommande och väsentligt i relation till syftet. Koderna grupperades och bildade fyra kategorier med totalt 11 underkategorier. Under analysen framgick även ett centralt budskap som bildade ett övergripande tema som presenteras i resultatavsnittet och diskuteras för att bringa teoretisk kunskap.



Tabell 1.

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
Man kan ju inte ligga på mage, vi jobbar inte med inverterade positioner, alltså där man är upp och ner där höften är högre än huvudet. Jag jobbar mer skonsamt helt enkelt.	Man kan inte ligga på magen, vi jobbar inte med inverterade positioner där höften är högre än huvudet. Jag jobbar mer skonsamt.	Inte ligga på mage Höft ej ovan huvud Skonsamt	Anpassning	Anpassning, avrådan
Ja, det finns kontraindikationer och det är om moderkakan ligger för öppningen, om du har för tidiga sammandragningar och det öppnar sig, och blödningar. Det säger jag också. De två första gångerna kanske. Det säger jag i alla fall.	Kontraindikationer är om moderkakan ligger för öppningen, vid tidiga sammandragningar och öppningsskede, blödningar. Det säger jag också.	Placenta praevia Sammandragningar Blödningar Information	Kontraindikationer	Anpassning, avrådan
Men jag tycker alla mödravårdscentraler ska ha det som en förlossningsförberedelse. Lära dom att andas och stressa ner, det vet vi ju att det också är skadligt för barnen när mammorna är superstressade.	Alla mvc borde ha det som en förlossningsförberedelse. Lära dem att andas och stressa ner.	Förlossningsförberedelse Andning Stressa ned	Psykiskt välmående Avslappning Verktyg	Förlossningsförberedelse Välmående under graviditet



Etiska överväganden

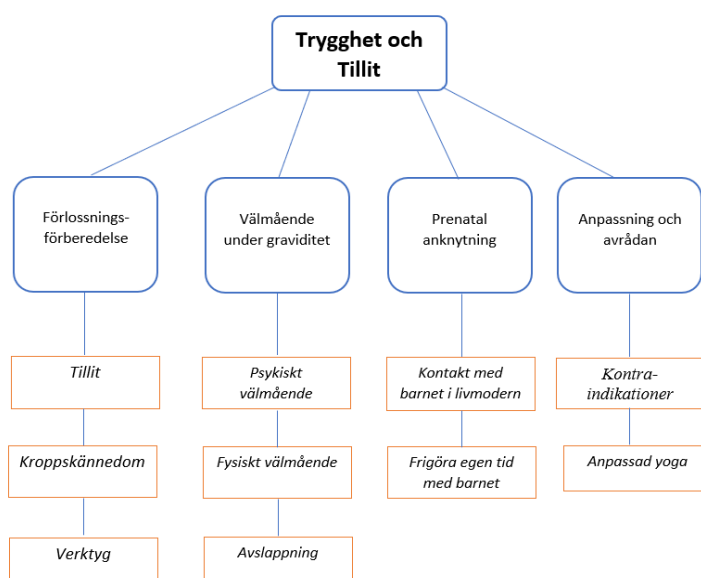
Etiska överväganden har gjorts enligt de forskningsetiska principerna *Informationskravet, Samtyckekravet, Konfidentialitetskravet* och *Nyttjandekravet*. Före varje intervju skickades information till deltagarna angående studiens syfte och genomförande. Vid de tillfällen intervjuerna hölls under personligt möte fick deltagarna skriva under ett informerat samtycke. De tillfällen då intervjun hölls via telefon, lästes istället det informerade samtycket upp och deltagarna fick delge sitt muntliga samtycke. I början på varje intervju tillfrågades deltagaren om inspelning kunde göras och erbjudande gavs till samtliga om att istället föra anteckningar. Det inspelade materialet avidentifierades i samband med transkribering och ljudfilerna har raderats då uppsatsen färdigställts. Transkriberingarna numrerades från 1–8 utan att följa verklig inbördes ordning. Deltagandet har under hela processen varit frivilligt och intervjupersonerna har kunnat dra tillbaka sitt deltagande när som helst fram till examination av uppsatsen. Författarna gjorde även en etisk egenprövning enligt mall från Högskolan Dalarnas forskningsetiska nämnd (FEN, 2016), vilken klargjorde att en särskild etisk ansökan ej var nödvändig.



Resultat

Under analysen framträdde fyra kategorier: *Förlossningsförberedelse, Välmående under graviditet, Anknytning* samt *Avrådan eller Anpassning*. Vidare framträdde 11 underkategorier och ett övergripande tema: *Trygghet och Tillit*. Med trygghet menas både en trygg och tillåtande miljö för utövande av yoga, att klasserna utfördes på ett säkert och kunskapsbaserat sätt samt att de gravida kunde landa och känna en större trygghet i sig själva. Tilliten präglades av att de gravida, genom rörelse- och andningsövningar, avslappning och meditation leddes till en ökad tillit till sin kropp, inre kunskap och förmåga i barnafödandet. Fokus och syfte med yoga under graviditeten var också förbereda sig för den stundande förlossningen, ge ett ökat välmående under graviditeten samt att ge de gravida en lugn stund för sig själva tillsammans med barnet i magen.

Barnmorska 7 "Det viktigaste punkterna, yogans innehåll, att lyssna på vad din kropp behöver. Din förmåga att fokusera, din förmåga att slappna av. Minska rädsla, otrygghet. Och just det här det okända, vi vet ju inte vad som kommer till att hända. Och så att man ökar tilltron till sin kropp. Den egna förmågan."





Förlossningsförberedelse

Barnmorskorna i studien upplevde att yoga under graviditet förberedde de gravida inför deras stundande förlossning. De berättade att yoga under graviditet gav dem verktyg att ta med sig till förlossningen, en ökad kroppskänedom och en ökad tillit till den egna förmågan.

Barnmorska 6 "Det är liksom andningen, smidigheten, kroppsmedvetenheten, tilltron till sig själv som är det bästa med yogan. Som kvinnorna får med sig."

Att vara både yogainstruktör och barnmorska beskrevs vara av vikt eftersom de under yogan jobbade med just förlossningsförberedelse. Det fanns även en önskan och vision om att alla som instruerar i yoga för gravida även skulle vara barnmorskor. Att ha med sig sina professionella kunskaper och erfarenheter upplevdes ge mer tyngd och något som höjde statusen på yogaklasserna.

Barnmorska 4 "Ja, men jag tror att det blir en djupare dimension i yogan. När jag kanske ena dagen bistår födande kvinnor och sen på kvällen åker jag och har min gravidyoga. Att jag liksom, jag kan stå för det jag säger."

Tillit

Genomgående i alla intervjuer framkom det hur yoga under graviditet kunde stärka tilltron till den egna kroppen. Det handlade om att förbereda de gravida mentalt så de kunde inse att kunskapen om barnafödande finns inom dem. Att kroppen är fantastisk, den vet vad den ska göra och att då kunna känna sig trygg och våga lita på den. Att yogan har denna inverkan har barnmorskorna fått höra både direkt från de gravida men också från kollegor på förlossningen.

Barnmorska 4 "Helt otroligt, hon bara slappnade av och litade på kroppen."



Barnmorskorna påpekade att tilliten till sig själv och kroppen behövs eftersom ingen vet vad som kommer att hända under förlossningsförloppet. Vad de gravida gör under yogaklasserna är att träna på det okända. Och genom att lyssna och lita på kroppen kan rädsla och otrygghet inför det okända minska. Att de gravida kan använda andningen, hitta fokus och våga vara i stunden istället för att få panik. Just mot förlossningsrädsla upplevde barnmorskorna att yoga har en god effekt. Detta för att yoga handlar om att komma i kontakt med sig själv och att genom medveten andning skapa en känsla av kontroll.

Barnmorska 1 "Dom med förlossningsrädsla, det brukar räcka med att dom går tre fyra gånger på yoga så är den borta nästan så för dom flesta. Utan att man ens pratat om det. Bara för att man slappnar av, går in sig själv. Rädslan handlar mycket om att man inte är i kontakt med sig själv. Sen när man börjar andas och landa i sig själv så släpper mycket utav rädsorna."

Genom uthållighetsövningar under yogaklasserna kunde de gravidas tilltro till sig själva och till sin kropp stärkas. De kunde i övningar till exempel utmana sig själva i att hålla ut armarna så länge de kunde och hämta kraft genom andetaget.

Barnmorska 3 "Och sen tränar vi uthållighet också på yogapassen, det är också för att bevisa för sig själv att jag orkar faktiskt hålla ut armarna så här länge och jag orkade hålla ut dom lite längre den här gången än vad jag gjorde förra passet."



Kroppskännedom

Yoga upplevdes ge en ökad kroppskännedom vilket kunde leda till ökad trygghet inför förlossningen. Med kroppskännedom menade barnmorskorna förmågan att lägga märke till hur det känns i kroppen och att då veta vad det är som känns.

Barnmorska 2 "Hur det känns i kroppen, bara lägg märke till det... Att då känna sin kropp och veta vad det är som känns... De flesta kvinnor, dom kan ju allting, dom är pålästa. Dom kan kroppen, dom kan förlossningskedan... Men det här med att vara påläst om sig själv, det kan du ju inte läsa på, det behöver du ju träna på i praktiken."

En barnmorska kunde ha olika teman på sina yogaklasser där hon fokuserade på olika teman, till exempel att öppna höfterna. Eller att de gravida fick stå på alla fyra och göra cirklar med bäckenet. För att känna in. En barnmorska berättade om att hon lägger mycket fokus på bäckenet genom att de gravida får sitta och känna in sittbenen för att medvetandegöra dem.

En barnmorska berättade om en kvinna som haft god hjälp av yogan under förlossningen då hon använt sig av sin kroppskännedom för att hjälpa barnet ner i bäckenet.

Barnmorska 5 "...Bara idag fick jag ett mail och där var det verkligen att hon både andats och använt sig av väldigt mycket positioner för att bebisen låg, eller kom ner snett i bäckenet. Så hon var ju verkligen sådär, tack gode gud för yogan!"



Verktyg

I yogaklasserna ville barnmorskorna ge redskap som de gravida kunde använda sig av under förlossningen. Detta för att skapa en ökad trygghet hos förstföderskor, men även för omföderskor som haft en tidigare traumatisk förlossning. Gemensamt för barnmorskorna var att de ville att de gravida skulle träna på att känna in sitt eget andetag. I första hand förespråkades det djupa, långa andetaget men det viktigaste var att den gravida kvinnan själv kände efter och andades medvetet efter vad hon kände att kroppen behövde eller klarade av. Barnmorskorna menade att om de gravida tränar på andetaget faller det sig även naturligt att använda sig utav det under förlossningen och minska risken för att hamna i hyperventilation.

Barnmorska 7 "Du tränar det djupa, medvetna andetaget. Så kommer kroppen ihåg. När du tar det djupa medvetna andetaget så kommer cellerna ihåg: såhär är det att slappna av... När du minskar på rädslan, minskar smärtan. Du har själv kontroll, den kontrollen du kan ha."

Barnmorskorna upplevde att yogaandningen verkar både psykiskt och fysiskt då den leder till avslappning och fokus men även till en ökad syresättning.

Barnmorska 7 "Andetagets fysiologiska effekt, psykiska effekt... Om du förstår det så är det ett kraftfullt redskap. Det strömmar in lugn och ro-hormon. Det är värkstimulerande. Och andning gör att man slappnar av."

Barnmorskorna upplevde att yoga under graviditet ger träning inför förlossningen då de bygger upp klassen så att den efterliknar ett förlossningsförlopp där varje position symboliserar en värk och vilan mellan symboliserar värkpaus.

Barnmorska 8 "Jag ser, jag liksom guidar kvinnorna genom yogan som om dom vore på förlossningen. För vi gör en yogaövning, sen är det vila, sen en övning igen, sen är det vila. Precis som värkarbete. Arbete, vila, arbete, vila..."



De gravida kunde också få mantran eller visualiseringar som de kunde använda sig av under förlossningen. Till exempel kunde en av barnmorskorna under avslappningen leda de gravida genom slutet av en normal förlossning för att de skulle ha den bilden med sig.

Barnmorskorna upplevde även att partners till de gravida borde involveras på något sätt under yogakursen och vissa har haft tillfällen då de bjudit in till så kallad paryoga. Detta för att partnern ska kunna vara med och coacha i andningen och vara ett stöd för den gravida. En av barnmorskorna påpekade också att det kunde vara en nackdel att enbart gå på yoga och inte profylaxkurs om inte partnern involveras på något sätt.

Barnmorska 1: "Det är ju bra om man kan ta med papporna också på ett par träffar för förlossningsförberedelse. Man kan ha en liten längre träff ... papporna fick vara med och yoga och träna andetaget så de kunde vara med och coacha under förlossningen"

Även om barnmorskorna upplevde att yoga under graviditet har flertalet fördelar, nämns att vissa av de gravida inte kunnat använda sig av de verktyg som yogan ämnade ge. En av barnmorskorna lyfte också det faktum att det troligtvis är främst de som upplevt att yogan har varit till hjälp som återkopplar och att detta kan ge en färgad bild.

Välmående under graviditet

Psykiskt välmående

Det psykiska, mentala välmåendet som yoga upplevdes ge var något som framhölls av samtliga barnmorskor. Erfarenheten och upplevelsen var att yoga stärker den inre kontakten och kroppsmedvetenheten, samtidigt som de gravida lär sig att stilla tanken, styra tanken och känna sin inre styrka och motståndskraft. Det beskrevs



också att det lugn som infinner sig under klasserna hjälpte till att släppa oro och krav på prestation. Genom att hitta fokus och det medvetna andetaget fick de gravida verktyg att varva ned och finna sin inre styrka och ro.

Barnmorska 6 “Yoga betyder ju att man förenar kropp och själ. Och just den här inre stabiliteten, att bygga upp den inre stabiliteten. Att jag blir liksom starkare mot yttre påverkan.”

Genom yoga upplevdes också de gravida bli hjälpta att acceptera hur kroppen förändras under en graviditet, speciellt hos förstföderskor som inte är vana att behöva anpassa sina rörelser efter en graviditet. Under yogaklasserna uppmuntrade barnmorskorna de gravida att känna in sin egen kropp, hur den känns just nu och vad just hon behöver för att må bra idag.

Yoga beskrevs också kunna frambringa starka känslor hos de gravida, vilket kunde hanteras av barnmorskorna som genom sin yrkeserfarenhet kände sig trygga även i dessa situationer.

Barnmorska 4 “...det var bara att hon hade försökt så länge att bli gravid. Och sen blev det i och med meditationen så starkt att hon bara flippade ur liksom, det vart så mycket. Och det här ser jag ganska så ofta och jag försöker säga att det gör inget om man blir lite ledsen, om det rinner lite tårar. För det är så. Där kan jag känna att det är skönt att vara barnmorska.”



Fysiskt välmående

Angående det fysiska välmåendet berättade barnmorskorna om såväl egna erfarenheter som forskning de tagit del av samt vad de gravida som gått på yoga berättat. Barnmorskorna påtalade att forskning visar på ett stabilare blodtryck under graviditeten i samband med yoga. En barnmorska talade även om sänkt blodtryck och lägre puls. En annan barnmorska menade att det finns vetenskapliga bevis för att inandning med efterföljande djup suck minskar kroppens adrenalin och stresshormoner.

Kunskap hos barnmorskorna och erfarenheter från de gravida innefattade minskad smärta i rygg och bäcken, bibehållen kroppsstyrka, minskade spänningar i axlar, rygg och nacke, ökad blodcirkulation och bättre kroppshållning. Ett exempel gavs även på en kvinna som burit tvillingar och som tyckt yoga var så bra för att underlätta andningen i slutet av graviditeten. Samtliga barnmorskor upplevde att yogan gjorde som mest nytta senare i graviditeten, då de gravida börjar bli tunga och får fler graviditetsbesvär.

Barnmorska 5 "De som tycker det är allra bäst, det är ju de från vecka 32–34. När de börjar bli stora, det blir otympligt. De upplever att övningarna verkligen gör att de slappnar av. De får cirkulation, det gör mindre ont."

Avslappning

I samtliga intervjuer påtalade barnmorskorna betydelsen av andetaget och avslappningen i yoga. De guidade under klasserna ett medvetet, förlängt och fördjupat andetag för att hjälpa de gravida att stressa ned, landa och slappna av. Barnmorskorna betonade också att de gravida, genom att lära känna sina kroppar, kunde lära sig att känna skillnad mellan avslappning och anspänning och förstå vad avslappning handlar om. Fokus under yogaklasserna var ditt andetag, din kropp, ditt barn i magen. Att de gravida upplevde sig mer avslappnade var något som återkopplades direkt från de gravida eller via andra barnmorskor på förlossningen



eller i mödrahälsovården. Efter ett pass kunde barnmorskorna också själva se att kvinnorna kommit ned i varv och slappnat av.

Barnmorska 2 *“När dom kommer ut därifrån är dom ju lite mosiga, lite avstängda, introverta. Lite sådär: Aahh. Lite lealösa och inte på spänn. Utan det är avslappnade, tysta kvinnor som går ut och är skönt avslappnade i sin kropp.”*

Yoga upplevdes inte behöva ha ett speciellt fokus eller mål, utan kunde bara vara en skön och härlig stund. En stund för sig själv tillsammans med sitt barn där det finns tillåtelse att släppa vardagsstressen och bara landa och slappna av.

Barnmorska 5 *“...många yogar ju för att det är så skönt och härligt. En stund med sig själv och sin bebis. Och det behöver inte vara mer än så. Jag bryr mig inte om andningen, jag tycker bara att det är skönt och lyxigt att en gång i veckan få gå iväg på yoga. Det behöver inte vara mer än så.”*

Prenatal anknytning

Kontakt med barnet i livmodern

I samtliga intervjuer betonade barnmorskorna att en del av syftet med yoga för gravida var att få kontakt med barnet i livmodern. Detta kunde ske genom guidad meditation med fokus på barnet. Det kunde också ske genom en uppmuntran att fokusera på barnet i eller mellan positioner samt genom att helt enkelt prata om barnet, att välkomna barnet till yogaklassen och säga till de gravida att de gör yoga tillsammans och i närvaro med sitt barn.

Barnmorska 1 *“Mycket fokus på det inre och kontakten med sig själv och bebisen. Att man ja, landar i sig själv helt enkelt, börjar knyta an till sitt barn. Så det tycker jag är det viktigaste och det är annorlunda mot annan yoga.”*



Frigöra egen tid med barnet

Möjligheten till anknytning skapades också av att yogapasset frigjorde en stund för de gravida tillsammans med sitt barn. Särskilt betonades vikten av den här stunden för de gravida som har barn sedan tidigare.

Barnmorska 3 "... om de har flera barn så är det här ju en tidpunkt att få den här egna tiden med det här nya barnet. Det är väldigt bra."

Barnmorskorna upplevde att yoga skapade förutsättningar för prenatal anknytning och att detta gav ett generellt ökat välmående samt var en del i förberedelsen inför förlossning och föräldraskap.

Barnmorska 3 "Att dom tycker det är en sån fantastisk stund tillsammans med bebisen. Och det är ju viktigt. Anknytning är ju jätteviktigt. För att minska risken för depression till exempel. Man knyter an till, får hjälp att knyta an till graviditeten."

Anpassning, avrådan

Kontraindikationer

Huruvida barnmorskorna avrådde från yoga vid vissa sjukdomstillstånd eller inte skilde sig åt. Fem av barnmorskorna menade att det fanns kontraindikationer medan de tre resterande aldrig avrådde från yoga. Samtidigt upplevde samtliga barnmorskor att yoga kunde anpassas efter individen och att andningsövningarna och meditationen kunde utföras av alla gravida. Kontraindikationerna som nämndes var placenta praevia, hypertoni, preeklampsi, blödningar och prematura sammandragningar samt vid sjukdomstillstånd såsom feber.

Barnmorska 7 "Ja, det finns kontraindikationer och det är om moderkakan ligger för öppningen, om du har för tidiga sammandragningar och det öppnar sig, och blödningar. Det säger jag också de två första gångerna kanske."



Bland barnmorskorna skilde sig också yogaformen åt. Sex av barnmorskorna använde den lugnare formen av yoga som kallas mediyoga medan resterande två använde en mer fysisk form av yoga. De barnmorskor med grund i mediyoga använde sig inte av rörelser där huvudet var under höften, medan de med en mer fysisk yogaform inte avrådde från dessa positioner. Barnmorskorna påtalade också att de ibland fick hejda de mer erfarna yogautövarna från att stretcha för mycket. Pumpande rörelser med magen och att ligga på magen var något som alla barnmorskor undvek.

Anpassad yoga

Barnmorskorna upplevde att det oftast går att anpassa yogan efter individen, och att man alltid kan vara med på andnings- och avslappningsövningarna.

Barnmorska 5 "Nej det är ju aldrig fel att yoga, om du anpassar den ... och om det då är barnmorskor som är yogalärare till exempel."

Barnmorskorna ansåg att de som instruktörer har ett ansvar att vara observanta. De måste se till individuella skillnader i gruppen och anpassa övningarna, men lyfter även att den yogaform de instruerar är anpassad efter den gravida kroppen. Barnmorskorna påpekade även att det låg ett eget ansvar hos de gravida att arbeta utifrån sina egna förmågor och begränsningar och att lyssna på kroppen. Det går till exempel bra att göra framåtfällningar med överkroppen om de utgår ifrån hur andningen känns. Yoga under graviditet ska inte vara alltför pulshöjande, en av barnmorskorna brukar ibland stanna upp och ha en kortare meditation för att låta pulsen gå ner hos de gravida. Det ska inte heller göra ont att utföra yoga. Här gäller det fortsatt att lyssna på kroppen och att inte jämföra sig med andra. Om någon position gör ont eller är obekvämlig får de avbryta. Om de har besvär från till exempel bäckenet kan barnmorskorna anpassa övningarna. De påminner de gravida om att stå tätt med fötterna och inte gå ner för djupt i vissa övningar och om de har så ont att de inte kan sitta på golvet kan de sitta på en stol.



Barnmorska 2 “När du vill så kan du komma ned och vila i barnets position eller på sidan, eller på rygg, vad du vill. Och jag säger också ofta i inledningen att yoga inte är någon prestation, att känn efter hur det känns för dig”

Diskussion

Resultatdiskussion

I resultatet i denna studie fann vi att barnmorskorna upplevde att de genom yoga kunde främja hälsa och välmående hos de gravida. Med bakgrund i sin profession upplevde barnmorskorna att yoga förbereder de gravida för förlossning, minskar på rädsla och oro, samt ökar det fysiska och psykiska välmåendet framför allt under graviditetens sista trimester. Barnmorskorna upplevde även att de gravida blev avslappnade under yogaklassen. Genom olika rörelser, avslappning och meditation beskrev de att de gravida fick förutsättningar att skapa en relation till barnet i magen och på så vis öka den prenatala anknytningen. Barnmorskorna diskuterade vidare sin roll som barnmorskor och yogainstruktörer samt hur de på ett säkert sätt kunde leda de gravida genom yogaklasserna.

Yoga som förlossningsförberedelse

I vår studie arbetade barnmorskorna förlossningsförberedande genom att låta de gravida göra rörelser, hålla statiska positioner, öva kroppskänedom, andningsövningar, meditation och avslappning. Barnmorskorna upplevde att de exempelvis kunde lära de gravida att lära känna skillnaden mellan avslappning och anspänning genom övningar som liknade värkarbetet. Barnmorskorna beskrev även att de med hjälp av yoga ville hjälpa de gravida att öka tilltron till sig själva och till sin kropp. En studie från Taiwan som utvärderat ett yogaprogram för gravida i tredje trimestern (Sun, Hung, Chang, & Kuo, 2010) beskriver de positiva följder som de gravida kvinnorna upplevde när de utövade yoga. Studien gjordes på sammanlagt 88 personer, varav 45 ingick i ett yogaprogram och där de gravida som utövade yoga upplevde mindre graviditetsrelaterade besvär och högre tilltro och självförtroende till att de skulle klara förlossningen än de som inte utövade yoga. Att yoga kan



minska nivåer av såväl fysisk stress i form av uppmätta kortisolnivåer, samt upplevd graviditets- och förlossningsrelaterad stress hos gravida har visats i en brittisk studie som jämfört två grupper av förstagsgravida (Newham, Wittkowski, Hurley, Aplin och Westwood, 2014). Författarna till studien belyser dock begränsningarna i studien som endast mäter nivåer av stress under interventionstidens åtta veckor samt att studien inte visar vilka delar i yoga som verkar minska stress och oro. I Sverige har Heli och Svensson (2017) i sin omvårdnadsmodell *Trygg förlossning* arbetat för att minska stress och rädsla hos gravida. I modellen beskrivs att stress, rädsla och ångest är känslor som ger ett fysiologiskt bromsande svar från kroppen under en förlossning. Känslan som ger en motsatt effekt är trygghet och det leder till ett lugn som främjar en bättre förlossningsupplevelse (Heli & Svensson, 2017).

Öka trygghet, minska oro och rädsla

Genomgående i intervjuerna framkom det hur yoga ökar känslan av trygghet hos de gravida. Rädsla inför förlossning hos de gravida kunde tolkas av barnmorskorna som en oro och stress på grund av ovetskap om hur förlossningen skulle komma att bli. En rädsla inför det okända. Denna förståelse för vad förlossningsrädsla är hade barnmorskorna inhämtat från ämneskunskap och erfarenhetsbaserad kunskap från deras arbete som barnmorskor på olika avdelningar och kliniker. Tack vare denna kunskap kunde barnmorskorna säga sig uppleva att yoga kunde minska rädsla och oro inför en stundande förlossning. Att förlossningsrädsla inte är något ovanligt visas i en svensk-australiensk studie, där 31 procent av 386 svenska gravida upplevde en förhöjd grad av rädsla inför förlossningen (Haines, Pallant, Karlström & Hildingsson, 2011). Att yoga minskar förlossningsrädsla stärks även av Newham, Wittkowski, Hurley, Aplin och Westwood (2014) som i sin studie visar en signifikant minskad rädsla inför förlossningen bland de gravida som deltagit i åtta yogaklasser under graviditeten. Studien utfördes genom att två grupper, om totalt 51 gravida, fick svara på en enkät angående deras mående vid två tillfällen. Efter första tillfället randomiserades 22 av de gravida till att gå på yoga vid åtta tillfällen medan de andra följde det normala basprogrammet. Efter åtta veckor fick de gravida ånyo svara på samma enkät. Liknande resultat fann Kirkwood, Rampes, Tuffrey,



Richardson & Pilkington (2005) i en systematisk forskningsöversikt, som drar slutsatsen att yoga kan ge ökat välmående hos personer med upplevd eller diagnostiserad ångest. Studien kritiserar dock forskningen på området, som i flera fall haft bristfällig metod och beskrivning av tillvägagångssätt.

Ett sätt för barnmorskorna i vår studie att skapa trygghet inför förlossningen var att ge de gravida övning i andetaget. I alla rörelser på yogamattan fick de gravida träna på att ha med sig andetaget så att de naturligt skulle kunna använda sig av andningen och luta sig mot det när de skulle in i förlossningsarbetet. Detta tillsammans med en ökad kroppskänedom och tro på kroppens förmåga var enligt barnmorskorna bra redskap att ha med sig för en starkare känsla av trygghet under och inför förlossningen. Metoder för hantering, så kallade coping-mekanismer, hos förstföderskor med förlossningsrädsla har beskrivits av Salomonsson, Berterö, och Alehagen (2013). Metoder som framkom i studien inkluderade tilltro till kroppens förmåga, användandet av olika andningstekniker, avslappning och stöd från barnmorska och partner. Att förmå lita på kroppens kapacitet var i studiens resultat sammankopplat med förmågan att känna kroppens signaler och förstå hur den arbetar framåt i förlossningsförloppet. För att kunna lita på kroppen och känna dess signaler belystes vikten av att kunna känna och förstå vad kroppen kommunicerar, vilket även förespråkades av barnmorskorna i vår studie. Stödet från partner var också något som barnmorskorna i vår studie menade var av vikt, vilket dock saknades i de flesta yogaklasser.

Att använda yoga för att främja välmående under graviditet

Resultatet i vår studie visar att barnmorskorna upplevde att yoga ökar det psykiska och fysiska välbefinnandet under graviditeten. Barnmorskorna upplevde att de gravida mår bra av att gå på yoga under graviditeten eftersom de får mindre smärta, blir mer avslappnade och ibland även bara för att det är skönt och ger en lugn stund. I en studie av Reis och Alligood (2014) påtalar kvinnor som gått på yoga under graviditeten just det, att de kände sig både mer avslappnade och starkare.



Fysiskt välmående

Barnmorskorna i vår studie menar att yoga under graviditet kan ge minskade fysiska besvär som till exempel mindre smärta i rygg och bäcken, mindre spänningar i axlar och nacke och ett stabilare blodtryck. Dessa resultat bekräftas i en pilotstudie av Beddoe, Yang, Powell Kennedy, Weiss och Lee (2009) där 16 friska förstföderskor som deltog i sju yogaklasser under graviditeten upplevde att yoga minskade deras graviditetsrelaterad smärta. I en randomiserad kontrollstudie av Rakhshani et al. (2012) deltog 68 kvinnor med högriskgraviditeter. 30 av de gravida erhöll utöver det standardiserade vårdprogrammet tre yogaklasser i veckan mellan graviditetsvecka 12 och 28. Resultatet visade att dessa kvinnor hade signifikant färre fall av graviditetsinducerad hypertoni och preeklampsi än i kontrollgruppen.

Barnmorskorna i vår studie menar också att de gravida får den bästa effekten av yoga i sen graviditet vilket även Sun, Hung, Chang och Kou (2010) visar i en studie där kvinnor som gått på yoga under graviditetsvecka 38-40 hade signifikant mindre graviditetsrelaterade besvär än de som inte gick på yoga under samma graviditetsveckor.

Avslappning

Utgångspunkten för yogaformerna som instruerades utav denna studies barnmorskor var en lugnare form av yoga där stort fokus låg på andning och avslappning samt att kvinnorna inte skulle utsättas för några risker. De gravida upplevdes av barnmorskorna i vår studie bli mer avslappnade av att gå på yoga under graviditeten. Barnmorskorna hade med avslappning som en del i yogaklasserna och använde sig både av så kallad progressiv muskelavslappning där kvinnorna fick spänna och sedan slappna av i specifika muskelgrupper samt visualiseringar där kvinnorna fick föreställa sig olika scenarion, till exempel hur barnet i magen har det eller hur det kommer att se ut. Av dessa olika avslappningsmetoder har visualiseringsövningar visats vara mest effektivt för att få gravida kvinnor avslappnade samtidigt som det även minskar den kardiovaskulära aktiviteten (Urecha et al., 2010). Bribiescas (2013) belyser vikten av att gravida bör utöva de olika yogaövningarna med noggrann genomgång av utbildad yogainstruktör. Vidare beskriver Bribiescas att



den del som innehåller avslappning och meditation ger verktyg för att bli medveten om olika kroppsdelar, kunna rikta fokus till en specifik kroppsdel för att sedan slappna av och frigöra stress i just det området. En studie från Australien har jämfört klasser av yoga med sessioner av progressiv muskelavslappning (Smith, Hancock, Blake-Mortimer, och Eckert, 2006;2007). Klasserna av yoga innehöll tio minuters avslappning i början och i slutet av varje klass och i mitten instruerades positioner för att främja rörlighet, styrka och medveten andning. Studien visade att yoga är lika effektivt för att öka livskvalitet samt reducera stress och ångest hos kvinnor och män med lätt eller måttlig nivå av stress.

Psykiskt välmående

Barnmorskorna i vår studie påpekar att de gravida lär sig slappna av och i och med detta även minska på nivåer av stress, oro samt att de bygger en ökad motståndskraft. Att yoga under graviditet kan öka det psykiska välbefinnandet bekräftas av Muzik, Hamilton, Rosenblum, Waxlera och Hadia (2012) som menar att symptomen på depression minskar och av Satyapriya, Nagarathna, Padmalatha och Nagendra (2013) som menar att yoga i sen graviditet är mer effektivt än annan fysisk aktivitet för att reducera ångest, depression och förbättra graviditetsupplevelsen. Beddoe, Yang, Powell Kennedy, Weiss & Lee (2009) såg en minskning av stress och ångest hos de gravida som utövat yoga under graviditetens tredje trimester och Satyapriya, Nagendra, Nagarathna och Padmalatha (2009) menar att dagliga yogaövningar mellan graviditetsvecka 20 och 36 kan minska upplevd stress med så mycket som 31.57 procent.

Att skapa förutsättningar för prenatal anknytning

Yoga under graviditet ses också som ett tillfälle att få en fin stund tillsammans med barnet i magen och att börja skapa en relation. Barnmorskorna påtalade att den prenatala anknytningen stärks och att de har övningar där fokus ligger på just barnets närvaro. I en studie av Muzik, Hamilton, Rosenblum, Waxlera och Hadia (2012) sågs en signifikant ökning av anknytning till barnet hos kvinnor som gått på yoga under graviditeten. Vad det är som gör att yoga främjar en god anknytning kan diskuteras. Det finns forskning som visar på att det finns ett samband mellan



depression och sämre anknytning (Lindgren, 2001) och forskning som visar på det motsatta, att det inte finns någon tydlig koppling mellan depression, lågt självförtroende och sämre emotionell anknytning (Yarcheski, Mahon, Yarcheski, Hanks & Cannella, 2009). Yoga kan som ovan nämnt minska på nivåer av stress och depression och detta kan eventuellt tolkas vara en bidragande anledning till bättre anknytning. Men från vad som sägs i föreliggande studie kan det vara så att yoga snarare ger utrymme och tid för anknytning än att anknytningen skulle bli bättre på grund av minskad stress, oro och depression.

Att instruera yoga på ett säkert sätt

Barnmorskornas åsikter huruvida vissa positioner inom traditionell yoga bör utföras av gravida skilde sig samt om det finns kontraindikationer såsom preeklampsi, placenta praevia, blödningar och prematura värkar som gör att en gravid kvinna inte ska yoga. Några av barnmorskorna menade att yoga alltid kan anpassas till den gravida individen, medan andra pekade på absoluta kontraindikationer.

Barnmorskorna var dock överens om att alla gravida kunde medverka på andnings- och meditationsövningar. I forskning från 2015 (Polis, Gussman & Kuo, 2015) fann forskarna att yogapositioner som tidigare inte varit rekommenderade för gravida, såsom positioner där huvudet är nedanför hjärthöjd, inte hade någon påverkan på fosterrörelser, fosterhjärtljud eller maternell puls. Studien var utförd på normalviktiga kvinnor i tredje trimestern och föreslår att fler positioner än man tidigare trott är säkra även under sen graviditet. Dock efterfrågar även forskarna i denna studie att fler studier med högre antal deltagare utförs.

Under en yogaklass kunde de gravida bli känslomässiga, bli ledsna och tårarna kunde rinna. Barnmorskorna upplevde då att det var en fördel att de hade den professionella kunskapen som barnmorska med sig när de instruerade i yoga. De lyfte även frågan om inte alla yogainstruktörer för gravida borde vara barnmorskor. Kunskap om den gravida kroppen och erfarenhet av graviditeter och förlossningar ansågs ge en säkerhet och trygghet under klasserna. Vem som anses lämplig som yogainstruktör problematiseras av Bonura (2014), som även belyser att det finns bristande mängd forskning i ämnet prenatal yoga. Vidare beskrivs att



yogainstruktörer för gravida bör ha genomgått sin träning med en lärare som är certifierad inom Yoga Alliance, en organisation som garanterar ett visst mått av kvalitet och träning på utbildningen. Instruktörerna bör även ha kunskaper i hjärtlungräddning, samt erfarenhet av att arbeta med gravida.

Etikdiskussion

Studien inleddes med att författarna utförde en etisk egengranskning utifrån Dalarnas Högskolas riktlinjer (Bilaga 3). Då informanterna var barnmorskor och skulle intervjuas utifrån deras professionella erfarenheter av att leda yogaklasser för gravida, inga känsliga frågor skulle beröras och frivilligheten inte kunde ifrågasättas bedömdes att ingen etisk prövning var nödvändig. Samtliga intervjupersoner fick innan intervjun information om vad studien och intervjun skulle komma att handla om samt att de när som helst kunde dra tillbaka sitt deltagande. De transkriberade intervjuerna exkluderade alla egennamn och kodades på ett sätt som inte avslöjade ordningsföljden på intervjuerna. Efter färdigställande av uppsatsen raderades samtliga inspelade ljudfiler och endast författarna har tagit del av materialet. Deltagarna fick även en kopia av uppsatsen.

Metoddiskussion

I enlighet med Lundman och Hällgren Graneheim (2012) diskuteras trovärdigheten i studien utifrån underrubrikerna giltighet, tillförlitlighet och överförbarhet.

Giltighet

Giltighet avser hur väl insamlad data och analysprocess speglar syftet i studien. Urvalet skedde via självrekrytering genom internetbaserade sökningar vilket kan ha påverkat trovärdigheten mer än om ett randomiserat urval ur en större grupp hade genomförts. Giltigheten i denna intervjustudie stärks däremot genom att deltagarna hade varierande erfarenheter som barnmorskor och som yogainstruktörer, de hade arbetat inom olika verksamheter inom barnmorskans ansvarsområde och i olika delar av landet. Detta gav författarna en möjlighet att belysa ämnet ur olika synvinklar. Giltigheten stärks också genom val av induktiv innehållsanalys som



analysmetod då detta är en lämplig metod för att få fram individers upplevelser och erfarenheter av ett specifikt ämne (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017).

I analysprocessen valdes meningsbärande enheter som sedan kondenserades. Den första intervjun analyserade författarna tillsammans för att säkerställa en enhetlig analysprocess. Övriga intervjuer delades upp mellan författarna under fortlöpande diskussion för att minimera risken för eventuella feltolkningar.

Efter att alla meningsbärande enheter identifierats lästes allt transkriberat material återigen av båda författarna för att säkerställa att de kondenserade meningsenheterna återgav vad som berättats utan att ingen viktig information exkluderats.

Tabell 1 visar exempel på hur kondensering och abstraktion genomförts för att återge abstraktionsnivåerna i analysprocessen. Vidare finns flertalet citat för att visa läsaren konkret vad som sades. Detta stärker giltigheten då läsaren får en ökad förståelse och själv kan se att texten speglar vad som sades i intervjuerna.

Tillförlitlighet

Tillförlitlighet avser ändringar som kan ha gjorts under studiens gång, exempelvis på grund av att studieförfattarna inhämtat ny kunskap eller att en studie pågått under lång tid (Lundman och Graneheim, 2017). Tillförlitlighet avser även beslut som tagits under analysprocessen, till exempel huruvida författarna har valt att exkludera någon del av insamlad data. I denna studie exkluderades frågan om vad övriga i vårdprofessionen hade för tankar kring yoga för gravida. Detta var på grund av att intervjupersonerna inte upplevdes ha några speciella tankar kring detta och att svaren inte tillförde något nytt till studiens resultat. Samtliga åtta intervjuer genomfördes under en tidsperiod av två veckor, vilket innebär att inga samhälleliga förändringar kan tänkas ha påverkat informanterna. Då förkunskapen hos författarna var begränsad inom området innebar dock varje ny intervju en ökad förståelse för yoga under graviditet och kan ha påverkat vad som under de senare intervjuerna uppmärksammats och vilka följdfrågor som ställts. Då en semistrukturerad intervjuguide användes kunde frågeföljden ändras för att få ett bättre flöde i intervjun och följdfrågor ställas där författarna tyckte att behov fanns. För att



tillförlitligheten inte skulle påverkas på grund av detta, fördes mellan författarna en öppen diskussion gällande de frågor som ställts. Barnmorskorna beskrev att de fick positiv återkoppling från de kvinnor som deltagit på yoga under graviditeten. Dock påtalade barnmorskorna att det troligen bara var de kvinnor som varit nöjda med yogan som gav återkoppling och att detta därför kan ha gett en färgad bild. Att det är svårt att hitta studier och information om eventuella negativa effekter av yoga är något vi som författare till denna studie uppmärksammat då eftersökningar på internet och i vetenskapliga databaser har utförts. Det är överväldigande positiva studier och vi anser att det är nödvändigt att reflektera över vad som skulle kunna utgöra en risk med att yoga under graviditet.

Överförbarhet

Enligt Lundman och Graneheim (2017) kan författarna i en studie föreslå om studiens resultat kan överföras till andra grupper och sammanhang. Det är dock läsaren som slutligen bedömer om överförbarheten är trolig. I denna studie har ett brett urval gjorts av intervjupersonerna och endast åtta personer intervjuades. Vi föreslår ändå att resultaten indikerar att barnmorskorna upplevde flertalet positiva följder för de gravida och anser att detta kan föranleda mer forskning i ämnet. Vidare finns beskrivet i studien vilka som intervjuades för att kunna ge läsaren en indikation för vilken grupp resultaten skulle kunna överföras till: verksamma barnmorskor som arbetar med gravida kvinnor som är öppna för tanken att yoga under sin graviditet. Vidare forskning skulle kunna fokusera på samma frågor men med en större grupp barnmorskor, gravida kvinnors upplevelse av yoga samt andra barnmorskors upplevelse av att möta kvinnor inför och under förlossning som deltagit i yogaklasser under graviditeten.

Slutsats

Barnmorskorna i denna studie upplever att yoga under graviditet kan bidra till ökat välmående både psykiskt och fysiskt samt förbereda de gravida inför förlossningen. Barnmorskorna upplever att yoga under graviditet gör de gravida avslappnade, minskar förlossningsrädsla och möjliggör en ökad prenatal anknytning. Vidare



HÖGSKOLAN
DALARNA

betonar barnmorskorna att deras erfarenheter från barnmorskeprofessionen ger en djupare dimension i yogaklasserna och att de genom sina kunskaper om den gravida kroppen kan leda yoga för gravida på ett säkert sätt.

Klinisk tillämpbarhet

Genom att belysa yoga för gravida är författarnas förhoppning att studien kan väcka intresse för ämnet bland barnmorskor och leda till mer forskning. Studien visar hur barnmorskor kan arbeta med yoga som förlossningsförberedelse och för ökat välbefinnande under graviditet. På så vis kan denna studie inspirera barnmorskor att rekommendera yoga för gravida eller själva genomgå en utbildning för att kunna instruera yoga för gravida.



Referenser

Bayley-Veloso, R., & Salmon, P. G. (2016). Yoga in clinical practice. *Mindfulness*, 7(2), 308-319. doi:10.1007/s12671-015-0449-9

Beddoe, A., Yang, C-P., Powell Kennedy, H., Weiss, S & Lee, K. (2009) The Effects of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy on Maternal Psychological and Physical Distress. *JOGNN*, 38, 310-319. doi: 10.1111/j.1552-6909.2009.01023.x

Bowlby, J. (2010). En trygg bas: kliniska tillämpningar av anknytnings teorin. (2. utg.) Stockholm: Natur & Kultur.

Bribiescas, S. (2013). Yoga in Pregnancy. *International Journal Of Childbirth Education*, 28(3), 99-102.

Chuntarapat, S., Petpichetchian, W. & Hatthakit, U. (2008) Yoga during pregnancy: Effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14, 105-115. Från <https://www.sciencedirect.com.www.bibproxy.du.se/science/article/pii/S1744388107000837>

Davies, A. (2013). Re-imagining communities of practice: Does this underpin modern yoga teacher training? *International Journal of Pedagogies & Learning*, 8(1), 39-44. Retrieved from <http://www.du.se.proxy.aspx/login?url=http://search.proquest.com/?url=https://search.proquest.com/docview/1470865191?accountid=10404>

Danielsson, E. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Henricson (Red.). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (ss. 285-296). (Andra upplagan). Lund: Studentlitteratur AB.

Field, T. (2011) Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17, 1-8. doi:10.1016/j.ctcp.2010.09.007

Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145-161. doi:10.1016/j.ctcp.2016.06.005

Field, T., Diego, M., Delgado, J. & Medina, L. (2013) Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(4), 397-403. Från https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859213000594?_rdoc=1&fmt=high&origin=gateway&docanchor=&md5=b8429449ccfc9c30159a5f9aeaa92ffb

Haines, H., Pallant, J. F., Karlström, A., Hildingsson, I., Mittuniversitetet, Fakulteten för humanvetenskap, & Institutionen för hälsovetenskap. (2011). Cross-cultural comparison of levels of childbirth-related fear in an australian and swedish sample. *Midwifery*, 27(4), 560-567. doi:10.1016/j.midw.2010.05.004



Hall, H.R., & Jolly, K. (2014). Women's use of complementary and alternative medicines during pregnancy: A cross-sectional study. *Midwifery*, 30(5), 499-505. 10.1016/j.midw.2013.06.001

Heli, S. & Svensson, L. (2017) *Trygg förlossning - en omvårdnadsmodell för minskad stress och rädsla*. Stockholm: Författarna och Gothia Fortbildning AB

Hera Barnmorskor (2018) *Gravidyoga*. Hämtad 2018-05-12 från <http://www.herabarnmorskor.se/Graviditet#Gravidyoga>

Hildingsson, I. (2016) Hälsovård under graviditeten. I B. Lindgren, H., Christensson, K. & Dykes, A-K. (Red.), *Reproduktiv hälsa – barnmorskans kompetensområde*. (2. ed., s. 273-284). Lund: Studentlitteratur

Hildingsson, I., Waldenstrom, U., & Radestad, I. (2003). Swedish women's interest in home birth and in-hospital birth center care. *Birth*, 30(1), 11-22. doi: 10.1046/j.1523-536X.2003.00212.x

Kallio H., Pietilä A.-M., Johnson M. & Kangasniemi M. (2016) Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. doi: [10.1111/jan.13031](https://doi.org/10.1111/jan.13031)

Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J & Pilkington, K. (2005) Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. *Br J Sports Med*. 39, 884–891. doi: 10.1136/bjism.2005.018069

Landström, C. & Priebe, G. (2017). Den vetenskapliga kunskapens möjligheter och begränsningar: Grundläggande vetenskapsteori. I Henricson, M. (Red.) *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 25-42). Lund: Studentlitteratur.

Lindgren, K. (2001) Relationships among maternal-fetal attachment, prenatal depression, and health practices in pregnancy. *Research in Nursing & Health*, 24, 203-217. Från <https://onlinelibrary-wiley-com.www.bibproxy.du.se/doi/epdf/10.1002/nur.1023>

Lundgren, I. (2016). Från hemförlossning till institutionsförlossning. I B. Lindgren, H., Christensson, K. & Dykes, A-K. (Red.), *Reproduktiv hälsa – barnmorskans kompetensområde*. (2. ed., s. 41-45). Lund: Studentlitteratur

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I Höglund Nielsen, B. & Granskär, M. Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. (red. 3:1). Lund: Studentlitteratur AB.

Mama Mia (2018) *Gravidyoga*. Hämtad 2018-05-12 från <http://www.mamamiakurser.se/gravidyoga.php>

MediYoga Institutet. (2018). *Bakgrund*. Hämtad 2018-05-07 från <http://mediyoga.se/kunskap/bakgrund/>



Mulder, E.J.H., Robles de Medina, P.G., Huizink, A.C., Van den Bergh, B.R.H., Buitelaar, J.K. & Visser, G.H.A. Prenatal maternal stress: effects on pregnancy and the (unborn) child. *Early Human Development*, 70, 3 – 14. Från <https://www-sciencedirect-com.www.bibproxy.du.se/science/article/pii/S0378378202000750>

Muzik, M., Hamilton, S., Rosenblum, K-L., Waxlera, E. & Hadia, Z. (2012) Mindfulness yoga during pregnancy for psychiatrically at-risk women: Preliminary results from a pilot feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 18(4), 235-240. Från <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388112000485>

National Health Portal. (2016). *Yoga*. Hämtad 2018-05-05 från https://www.nhp.gov.in/yoga_mty

Newham, J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J.D. and Westwood, M. (2014), Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety*, 31, 631-640. doi:[10.1002/da.22268](https://doi.org/10.1002/da.22268)

Ossa, X., Bustos, L., & Fernandez, L. (2012). Prenatal attachment and associated factors during the third trimester of pregnancy in temuco, chile. *Midwifery*, 28(5), e689-e696. doi:[10.1016/j.midw.2011.08.015](https://doi.org/10.1016/j.midw.2011.08.015)

Polis, R. L., Gussman, D., & Kuo, Y. (2015). Yoga in pregnancy: An examination of maternal and fetal responses to 26 yoga postures. *Obstetrics and Gynecology*, 126(6), 1237-1241. doi: [10.1097/AOG.0000000000001137](https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000001137)

Polit, D.F. & Beck, C.T. (2010). *Essentials of Nursing Research: Appraising Evidence for Nursing Practice* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott.

Rakhshani, A., Nagarathna, A., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A. & Gunasheela, S. (2012). The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 55, 333-340. Från <https://www-sciencedirect-com.www.bibproxy.du.se/science/article/pii/S0091743512003301>

Reis, P.J. & Alligood, M.R. (2014) Prenatal Yoga in Late Pregnancy and Optimism, Power, and Well-Being. *Nursing Science Quarterly*, 27(1), 30-36. doi: [10.1177/0894318413509706](https://doi.org/10.1177/0894318413509706)

Risberg, A. (2016) *Anatomi och fysiologi*. I B. Christensson, K., Dykes, A-K & Lindgren, H. (Red.), *Reproduktiv hälsa - barnmorskans kompetensområde*. (s. 217-237). Lund: Studentlitteratur.

Saisto, T., Salmela-Aro, K., Nurmi, J-E. & Halmesma, E. (2001) Psychosocial predictors of disappointment with delivery and puerperal depression. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 80, 39–45. Från <https://obgyn-onlinelibrary-wiley-com.www.bibproxy.du.se/doi/full/10.1034/j.1600-0412.2001.800108.x>



- Salomonsson, B. , Berterö, C. and Alehagen, S. (2013), Self-Efficacy in Pregnant Women with Severe Fear of Childbirth. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 42: 191-202. doi:[10.1111/1552-6909.12024](https://doi.org/10.1111/1552-6909.12024)
- Satchidananda, S. 2012. *The Yoga Sutras of Patanjali*. Integral Yoga Publications.
- Satyapriya, M., Nagendra, H.R., Nagarathna, R. & Padmalatha, R. (2009) Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 104, 218–222. doi: 10.1016/j.ijgo.2008.11.013
- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V. & Nagendra, H.R. (2013). Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19, 230-236. Från <https://www-sciencedirect-com.www.bibproxy.du.se/science/article/pii/S174438811300042X>
- Serrander, E. 2005. *Gravidyoga*. Stockholm: Natur och Kultur
- Serrander, E. (2018). *Gravidyoga: Inför och under förlossningen* [Broschyr]. Förlagsort: Förlag. Från <http://www.elisabeth-serrander.se/gravidyoga.pdf>
- Siddiqui, A & Hägglöf, B. (2000). Does maternal prenatal attachment predict postnatal mother-infant interaction. *Early Human Development*, 59(1), 13-25. doi: 10.1016/S0378-3782(00)00076-1.
- Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J., & Eckert, K. (2006;2007;). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 15(2), 77-83. doi:10.1016/j.ctim.2006.05.001
- Socialstyrelsen (2006). *Kompetensbeskrivning för barnmorskor*. Hämtad 2018-03-10. Från <https://storage.googleapis.com/barnmorskeforbundet-se/uploads/2015/04/KOMPETENSBEKRIVNING-for-Legitimerad-BARNMORSKA-2006-Socialstyrelsen.pdf>
- Stoll K, Swift E, Fairbrother N, Nethery E, Janssen P. A systematic review of nonpharmacological prenatal interventions for pregnancy-specific anxiety and fear of childbirth. *Birth*. 2018;45:7-18.Från <https://doi.org/10.1111/birt.12316>
- Sun, Y., Hung, Y., Chang, Y., & Kuo, S. (2010). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in taiwan. *Midwifery*, 26(6), e31-e36. doi:10.1016/j.midw.2009.01.005
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (u.å.). Decision of the Intergovernmental Committee: 11.COM 10.B.17. Hämtad 17 maj, 2018, från United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, <https://ich.unesco.org/en/decisions/11.COM/10.B.17>
- Urecha, C., Fink, N., Hoeslia, I., Wilhelm, F., Bitzera, J. & Aldera, J. (2010) Effects of relaxation on psychobiological wellbeing during pregnancy: A randomized



- controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 35(9), 1348-1355. Från <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453010000867>
- Vleeming, A., Albert, H-B., Östgaard, H-C., Stuesson, B. & Stuge, B. (2008) European guidelines for the diagnosis and treatment of pelvic girdle pain. *European Spine Journal*, 17(6), 794-819. Från [https://link.springer-](https://link.springer.com)
[com](https://link.springer.com).[www.bibproxy.du.se/article/10.1007/s00586-008-0602-4](https://link.springer.com)
- Vårdguiden (2014). Motion under graviditeten. Hämtad 2018-05-01 från <https://www.1177.se/Stockholm/Tema/Gravid/Graviditeten/Halsa-under-graviditeten/Motion-under-graviditeten/>
- Yahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Ghaseminejad, A., Khodarahmian, M. & Rouhana, N. (2017) Yoga during pregnancy: The effect on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 27, 1-4. Från [https://www.sciencedirect-](https://www.sciencedirect.com)
[com](https://www.sciencedirect.com).[www.bibproxy.du.se/science/article/pii/S1744388107000837](https://www.sciencedirect.com)
- Yarcheski, A., Mahon, N., Yarcheski, T., Hanks, M. & Canella, B. (2009) A meta-analytic study of predictors of maternal-fetal attachment. *Int J Nurs Stud.*, 46(5), 708-715. Från [https://www.journalofnursingstudies.com/article/S0020-7489\(08\)00308-8/fulltext](https://www.journalofnursingstudies.com/article/S0020-7489(08)00308-8/fulltext)
- Yoga Alliance. (2018). What is yoga? Hämtad 2018-05-05 från https://www.yogaalliance.org/About_Yoga/What_is_Yoga
- Östgaard, H-C. & Gutke, A. (2016) Rygg- och bäckenbesvär under graviditet. I B. Hagberg, H., Marsál, K. & Westgren, M. (Red.), *Obstetrik*. (s. 171-175). Lund: Studentlitteratur.



HÖGSKOLAN
DALARNA

Bilaga 1

Till intresserade barnmorskor

Förfrågan om intresse att medverka i en studie: *Barnmorskors erfarenheter av gravidyoga som förlossningsförberedelse*

Vi heter Sara Björneke och Ulrika Etnell, är legitimerade sjuksköterskor och registrerade studenter på Barnmorskeprogrammet vid Högskolan Dalarna. Vi planerar att genomföra en studie med syfte att *undersöka barnmorskors erfarenheter av att använda gravidyoga som förlossningsförberedelse*.

För genomförande använder vi oss av intervjuer och vi vill gärna ta del av dina/era erfarenheter av att som barnmorska leda gravidyoga. Varje intervju beräknas ta 30-45 minuter att genomföra och spelas in via digital röstinspelare och analyseras. Allt intervjumaterial kommer att hanteras så att deltagarna inte kan identifieras. Deltagandet är frivilligt och alla deltagare kan när som helst avbryta sin medverkan utan att ange orsak. Vill intervjupersonen inte spelas in kommer vi istället att föra anteckningar under samtalet. Resultatet planeras att presenteras i en magisteruppsats under år 2018.

Välkommen att kontakta oss eller programansvarig med frågor eller synpunkter.

Falun den

Med vänlig hälsning

Sara Björneke
Leg sjuksköterska
Barnmorskestudent
E-post: sara.bjornagain@gmail.com

Ulrika Etnell
Leg Sjuksköterska
Barnmorskestudent
E-post: ulrikaetnell@gmail.com

Mari-Cristin Malm
Med Dr, lektor, programansvarig
Barnmorskeprogrammet
E-post: mcm@du.se
Telefon: 023-778447



Bilaga 2

Intervjuguide

Inledning

- Presentation av oss själva med namn och vår profession och bakgrund.
- Presentation av studien
- Berättar varför deltagarna är inbjudna och varför de valdes att delta i studien.

Introduktion till intervjun:

"Jag har bitt dig att komma hit idag för att prata om dina erfarenheter av gravidyoga som förlossningsförberedelse. Jag vill be dig beskriva dina uppfattningar och tankar om gravidyoga som förlossningsförberedelse. Jag vill särskilt be dig berätta om dina egna erfarenheter och att du ger exempel och berättar om händelser du varit med om relaterat till gravidyoga som förlossningsförberedelse.

Jag skulle också vilja veta dina perspektiv på gravidyoga, problem såväl som möjligheter i användandet av gravidyoga som förlossningsförberedelse. Berätta gärna hur gravidyoga kan lösa problem som tex rädsla inför förlossningen.

Jag vill nu först få lite bakgrundsinformation om vem du är.

Generella frågor

- Kan du snälla berätta för mig vem du är?
- Hur blev du intresserad av yoga för gravida?
- Har intresset en religiös eller filosofisk förankring i dig?
- Hur gammal är du?
- Hur länge har du varit barnmorska?
- Var har du jobbat (förlossning/MVC/BB/Ungdomsmottagning)?
- Arbetar du även nu som barnmorska förutom med gravidyoga?
- Hur kom du i kontakt med gravidyoga?

Ämnesfrågor

- Kan du beskriva vilka deltagarna på gravidyogan är?
- Berätta generellt vilka delar som ingår i gravidyogan
- Övningar ni gör
 - Asanas
 - Andning
 - Meditation
- Hur förbereder gravidyogan deltagarna inför förlossningen fysiskt?
- Hur förbereder gravidyogan deltagarna inför förlossningen mentalt? (psykiskt)
- Hur förbereder gravidyogan deltagarna inför förlossningen socialt?



Upplevelser från deltagarna

- Berätta någon eller några av de berättelser föräldrar/kvinnor som fött barn berättat för dig om betydelsen av gravidyoga som förlossningsförberedelse.
- Berätta om vad du får för feedback
- Positiv feedback
- Negativ feedback
- Återkommande kursdeltagare?

Risker/utmaningar

- Finns det några situationer då du avråder från gravidyoga?
- Finns det några utmaningar som du ställs inför under kursen?

Respons från professionen och samhälle

- Vad får du för respons och kommentarer från andra barnmorskor?
- Vad får du för respons och kommentarer från obstetriker? etc. yrkesgrupper inom vården.
- Hur upplever du omgivningens (generellt i samhället) respons till gravidyoga

Utvecklingsmöjligheter

- Vad ser du för utvecklingsmöjligheter för gravidyoga som förlossningsförberedelse? Berätta vilka?

Sammanfattning

- Nu har intervjun kommit till slutet och jag vill veta om det är något mer du vill tillägga eller något du tycker vi inte pratat om. Berätta det nu.

Tack för att du ställde upp, det var trevligt att få samtal med dig om gravidyoga som förlossningsförberedelse.



Bilaga 3

Blankett för etisk egengranskning av studentprojekt som involverar människor

Projekttitel: Barnmorskors erfarenheter av gravidityoga som förlossningsförberedelse

Student/studenter: Ulrika Etnell och Sara Björneke

Handledare: Kerstin Erlandsson

		Ja	Tveksamt	Nej
1	Kan frivilligheten att delta i studien ifrågasättas, d.v.s. innehåller studien t.ex. barn, personer med nedsatt kognitiv förmåga, personer med psykiska funktionshinder samt personer i beroendeställning i förhållande till den som utför studien (ex. på personer i beroendeställning är patienter och elever)?			X
2	Innebär undersökningen att informerat samtycke inte kommer att inhämtas (d.v.s. forskningspersonerna kommer inte att få full information om undersökningen och/eller möjlighet att avsäga sig ett deltagande)?			X
3	Innebär undersökningen någon form av fysiskt ingrepp på forskningspersonerna?			X
4	Kan undersökningen påverka forskningspersonerna fysiskt eller psykiskt?			X
5	Används biologiskt material som kan härledas till en levande eller avliden människa (t.ex. blodprov)?			X
6	Avser du behandla känsliga personuppgifter, som etnicitet, politiska åsikter, religiös eller filosofisk övertygelse, medlemskap i fackförening, hälsa eller sexualliv?			X
7	Avser du behandla personuppgifter om lagöverträdelser, som brott, domar i brottmål, straffprocessuella tvångsmedel eller administrativa frihetsberövanden?			X



HÖGSKOLAN
DALARNA

8	Avser du behandla personuppgifter på ett strukturerat sätt, t.ex. i ett register eller en databas? (Observera att även avkodade och krypterade personuppgifter betraktas som personuppgifter så länge det finns en kodnyckel).			X
---	--	--	--	---

Fastställd av Forskningsetiska nämnden 2016-09-27