

*Hverdagstips  
og  
gode håndgrep*

## Gu for første gang...

Unge jenter gruer seg naturlig nok ofte til gynekologisk undersøkelse, dels for å blotte sitt underliv og dels fordi de er redd det vil gjøre vondt. For mange gjør det også vondt, og verst er det for de reddeste og de som har negative underlivserfaringer fra tidligere.

Jeg har en eller annen gang lært et lite knep som gjør undersøkelsen mindre smertefull for disse jentene, for såvidt også for de mer erfarne, men engstelige kvinnene.

Som alle lærebøker beskriver, må det selvfølgelig legges til rette for en trygg og rolig situasjon, og kvinnen må forklares hva som skal skje. Jeg har liten tro på å oppfordre henne til å slappe av, prøv selv å slappe av på kommando når du er engstelig!

Jeg bruker derfor å si at «det ikke er så lett å slappe av nå, det er naturlig at du er redd, men prøv å tenk med meg: Skjeden din er som en strikk med knipemulighet i tillegg. Når du er redd kniper du igjen og det gjør skjeden trang. Da gjør det vondt å få inn spekelet, men når du en gang skal føde et barn åpner skjeden seg til å gi plass til et helt barnehode som jo er mye større enn spekelet her. Hemmeligheten er at når du presser nedover er skjeden så lurt laget at «strikken» utvider seg!. Prøv nå å trykke hardt utover, innbill deg at du trykker ut et barn. Trykk kraftig hele tiden, prøv å presse spekelet ut av skjeden».

Rent fysiologisk er jo dette riktig, men psykologisk tror jeg også det å konsentrere seg om å trykke tar bort angsten, oppmerksomheten flyttes bort fra angsten.

De som ikke klarer dette kan prøve å trykke som om de skal få ut avføringen (naturlig sjenanse gjør at de ikke gjør det helt naturtro!), endel kvinner gjenkjenner da hva det er å trykke nedover mot perineum.

*Jannike Reymert*