

Lea Johansen,
Ernæringsterapeut DET og Jordemoder



Som jeg ser det kan uddannelsen som ernæringsterapeut supplere næsten enhver uddannelse. I hvertfald har uddannelsen, udover at berige mit private liv, beriget mit jordemoderliv meget.

Jeg er ansat som jordemoder 32 timer om ugen. Det svarer til 8 timer i svangrekonsultation og cirka 3 vagter på fødegangen.

Normalt er det sådan, at en del af svangrekonsultationen går ud på at afholde fødselsforberedelse for kommende mødre og deres mænd. I stedet har jeg de sidste 2 år haft 'kost-motion-motivations-hold' med de kvinder der er overvægtige, dvs kvinder med BMI > 27.

Det er helt tydeligt at de fleste gravide nyder at komme på holdene, og der er allerede nu gengangere. Der er også kvinder der har været på tidligere hold, som er blevet inspireret og kommer normalvægtige i deres næste graviditet. Motivationen er dog ofte svingende, specielt til motionsdelen og deri ligger den største udfordring for mig.

At en større og større del af mit arbejde i konsultationen er kommet til at omfatte ernæringsterapi er kommet gradvist. Andre jordemødre er begyndt at henvise gravide til kostsamtaler, både pga overvægt, men også med problemer som forstoppelse og fra medio februar 2010 er det således planlagt at jeg starter en konsultation, hvor kostsamtaler er en fast del hver gang.

Det er primært de overvægtige der får gavn af tilbuddet, men på længere sigt er jeg sikker på at kundekredsen også kommer til at inkludere gravide med andre problemstillinger.

Det kan være kvinder med tilbagevendende urinvejsinfektioner eller svamp; kvinder med høj glukosebelastning, dog uden at være så høj at det drejer sig om gestationel diabetes (disse bliver henvist til OUH Odense Universitets Hospital); og kvinder der tidligere har født meget store børn.

Kvinder der tidligere har født alt for store børn har jeg flere gange haft rigtig gode erfaringer med, således at barn nummer 2 i stedet for at veje f.eks. 5200 g 'kun' vejer 4500 g, hvilket er væsentligt nemmere at føde vaginalt uden skader på mor og barn.

Privat, men også i kraft af at jeg er jordemoder, arbejder jeg desuden på Mødrerådgivningen m/k i Svendborg, et sted for gravide og familier med børn i førskolealderen. Byens unge gravide går til jordemoderundersøgelser og fødselsforberedelse der, i stedet for på Svendborg Jordemodercenter. I forbindelse med fødselsforberedelsen, som afholdes af en af mine kollegaer og en socialrådgiver med psykoterapiuddannelse, laver og spiser de unge og jeg sund mad sammen, hvor vi så også taler kost.

Hjemme har jeg enkelte privatkunder. Jeg reklamerer ikke, udover at jeg har en hjemmeside. Men min fornemmelse er at behovet for ernæringsterapi er stort, og kunderne kommer i passende mængde af sig selv.

Derudover laver jeg, sammen med kostvejleder Christina Holmelund, madværksteder på en af byens skolekøkkener. De afholdes over en enkelt aften og består både af teori og af praktisk madlavning, med forskellige emner som kolesterol, blodsukker, klimakterieubalancer og barnløshed.

Læs mere på <http://www.madklinikken.dk>