

Babyfestival

Møteplass for nye mødre

Babyfestivalen på St. Hanshaugen fekk nybakte mødre til å oppleve yoga, boklansering og fellesskap i ei tid full av endringer.

*Tekst og bilde:
Ragnhild Nyhammer*

Inn i studioet blir ein møtt med eit overtal av mødrer og like mange babyar. Det første rommet serverer mat og drikke, sofakrok og golv plass for dei små å utforske. I det neste rommet ligg yogamatter tett i tett med over tjue mødrer som held på det mest dyrebare dei eig. Lyden av babylatter og smittsome smil trengjer gjennom mengda og set standarden for dagen.

Festivalen vart arrangert av Cathrine Mathisen, som lanserte boka si: Yogamma, med yoga gjennom det første året med nytt barn. – Ideen er todelt, seier ho. Jeg vil skape en inkluderende dag for mødre i barsel, og samtidig dele boken min, som handler om hvordan yoga kan støtte kvinner i denne overgangen i

livet.

Ho håpar mødrene reiser heim med ei kjensle av fellesskap. – At de føler seg oppløst, sett, og kanskje litt slitne på en god måte.

Mellom yogamattene og sofakrokane vart det delt mange råd og erfaringar frå kvardagen som nybakt mor. Malin Westermann oppmodar mødre til å senke forventningane:

– Ikke ha for høye forventninger til deg selv, du trenger tid du også

Helene Danielsen, mor og yogainstruktør frå Bergen, peikar på kor viktig det er å vere til stades.

– Yoga hjelper deg med å få kontakt med deg selv, og med babyen.

Maja Vefren Olsen fann festivalen via Instagram.

– Det å komme seg ut av huset, gjøre noe fint sammen med babyen og møte andre, det betyr mye. Jeg blir så rastløs av å sitte hjemme hele dagen og trenger slike aktiviteter for å komme meg ut.

– I came here because I wanted to learn more about



FULL SVING: Øvelsene er godt igang under babydansen. Foto: Ragnhild Nyhammer

babyyoga, seier Elle Andersson. Dei har reist i ein time for å kome hit. Ho meiner det er viktig med aktivitetar for nye mødre, noko ho saknar der ho bur.

– Å bli mamma er en stor overgang, seier Cathrine Mathisen. Yoga kan være en mykere vei gjennom denne tiden. Det handler ikke om å prestere, men om å komme nærmere seg selv og babyen. Ho oppmodar foreldre til å senke skuldrene og begynne i det små.

– Ikke vent med yoga til du føler at du er "deg selv" igjen. Fem minutter her og der kan være nok. La det flettes inn i hverdagen.

Anette Åsheim understrekar kor viktig det er å lytte til sitt eige tempo.

– Med mitt andre barn lærte jeg å følge babyens tempo. Det går fint om du bare får vasket halve gulvet, kroppen trenger tid til å hele.

Mange av mødrene uttrykte glede over fellesskapet festivalen skapte. – Jeg har blitt kjent med flere i dag, seier Maja Vefren Olsen. Slike møteplasser betyr mye. Festivalen på St. Hanshaugen synta at behovet

for fellesskap, støtte og pustepausar er stort, og at noko så enkelt som yoga, ei bok og ein godbit kan gjere ein stor skilnad.



MAMMA: Mor og baby på yoga for å bli nærmere. Foto: Ragnhild Nyhammer



TRIVSEL: Anette Åsheim (V), med frivillig (H) Foto: Ragnhild Nyhammer



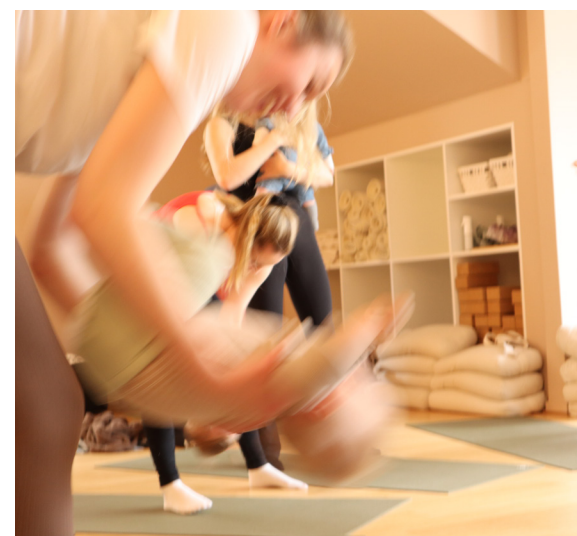
HJERNEN BAK: Cathrine Mathiesen. Foto: Ragnhild Nyhammer



MOR OG DATTER: Helene Danielsen med datteren Lykke. Foto: Ragnhild Nyhammer



PAUSE: Maja Vefren Olsen med baby på golvet for ein kvil. Foto: Ragnhild Nyhammer



BABYYOGA: I full sving. Foto: Ragnhild Nyhammer