

Trimesterblad

Reviderat datum: 2025-07-30

Version: 2.0

Publicerat för Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Översikt graviditetsrelaterade psykologiska reaktioner och observandum

Observera att det inte finns några skarpa gränser mellan graviditetsperioderna och att individuella variationer föreligger.

Första trimestern

Uppmärksamma (generellt)

Observandum (riktad)

Reaktion på graviditetsbesked.

Oönskad graviditet.
Olika inställning till graviditet inom relationen.
Sen första kontakt med BMM.

Accepterar graviditeten/det väntade barnet.

Påtaglig olust inför graviditet och föräldraskap.
Ihållande ambivalens.
Återkommande mardrömmar.

Reaktioner på fysiska och känslomässiga förändringar relaterade till graviditeten (inkl. graviditetskomplikationer).

Påtaglig oro/olust inför förändringar relaterade till graviditeten.
Negativa känslor inför det väntade barnet.

Inställning till förändrade levnadsvanor under graviditeten.

Förmår/vill ej anpassa levnadsvanor till graviditet eller det väntade barnet.

Att dela graviditeten med andra.

Olust och stark oro inför att berätta.

Reaktioner, tankar inför förlossningen med mera.

Stark oro/rädsla för förlossning, egen eller barnets hälsa.

Andra trimestern

Uppmärksamma (generellt)

Observandum (riktad)

<p>Reaktioner på fosterrörelser. Reaktioner på ultraljud.</p>	<p>Kvarvarande stark ambivalens till graviditeten. Uteblivna reaktioner på graviditet alt. reagerar med olust/obehag på kroppsförändringar, fosterrörelser. Påtaglig oro.</p>
<p>Drömmar, fantasier, tankar kring det väntade barnet.</p>	<p>Uttrycker en olust inför graviditeten och/eller det väntade barnet. En ovilja att tala om det väntade barnet. Avsaknad av/negativa föreställningar om barnet. Stark oro för barnets hälsa.</p>
<p>Inställning till levnadsvanor under graviditeten.</p>	<p>Förmår/vill ej anpassa levnadsvanor till graviditet eller det väntade barnet.</p>
<p>Stödet från partner/medförälder.</p>	<p>Problem/konflikt/bristande förståelse och stöd i parrelationen som stör föräldraskapet.</p>
<p>Tankar inför föräldraskapet.</p>	<p>Stark oro och ängslan. Idealisering av föräldraskapet och det väntade barnet. Påtaglig skillnad inom relationen avseende förväntningar och tankar på föräldraskap/ansvar.</p>
<p>Börjar planera/förbereda inför barnets ankomst och kommande föräldraskap och föräldraledighet.</p>	<p>Uttrycker inga funderingar eller planer inför barnets ankomst och familjens kommande situation.</p>
<p>Reaktioner, tankar inför förlossningen</p>	<p>Påtaglig stress/belastning som försvårar förlossningsförberedelse/föräldraskapet. Stark oro/rädsla inför förlossning och barnets hälsa.</p>

Tredje trimestern

Uppmärksamma (generellt)

Observandum (riktad)

Förväntningar och tankar inför förlossningen.

Stark oro/rädsla inför förlossning och barnets hälsa.

Undviker att tänka på förlossningen på grund av rädsla.

Idealiserade förväntningar/tankar om förlossning.

Fantasier och tankar kring det väntade barnet.

Uttrycker ingen längtan efter barnet.

En ovilja att tala om det väntade barnet.

Avsaknad av/negativa föreställningar om barnet.

Stark oro för barnets hälsa.

Tankar inför föräldraskapet.

Stark oro, ängslan och osäkerhet.

Idealiserade förväntningar.

Förberedelse för familjen postpartum.

Stor osäkerhet.

Inga planer för barnets ankomst och tiden efter förlossningen.