

Förlossningsrädsla metodstöd Barnmorskemottagningar VGR

Förändringar sedan föregående version

Begreppet resiliensfaktorer har bytts ut mot trygghetsskapande faktorer, egna strategier och resurser. Rubrik för sammanfattning av graviditet har förtydligats.

Syfte

Denna rutin syftar till att underlätta identifiering och gradering samt handläggning av förlossningsrädsla för barnmorskor inom mödrahälsovården.

Inledning

Patientens behov av stöd följs upp av barnmorska under hela graviditeten, oavsett om patienten handläggs på BMM, Auroramottagning, hos psykolog och/eller hos läkare. Utfall, åtgärder och planering dokumenteras i MHV3 enligt [Dokumentationsmall Barnmorskemottagningar VGR](#)

Utförande

Screening av förlossningsrädsla

Inledande samtal om att föda barn

- Ämnet tas upp med samtliga gravida vid andra graviditetbesöket.
- Frågan som ska ställas är: Hur går dina tankar inför att föda barn?
- Barnmorska gör en första bedömning.

Utfall och handläggning

1. Förlossningsrädsla framkommer inte, fortsatt förberedelse inför förlossning följs enligt basprogram.
2. Svår förlossningsrädsla/fobi där tidigare trauma/sexuella övergrepp och/eller PTSD-diagnos förekommer samplaneras tillsammans med läkare samt konsulteras eventuellt med psykolog, se [Förlossningsrädsla handläggning VGR.pdf](#).
3. Övriga med indikation på förlossningsrädsla följer nedanstående handläggning.

Handläggning av förlossningsrädsla

På barnmorskemottagningen

Vid andra graviditetsbesöket presenteras [Samtalsstöd Förlossningsrädsla Barnmorskemottagningar Regionhälsan](#) för att patienten själv ska kunna arbeta med materialet inför uppföljande besök.

Sida 1

- Beskriv att pratbubblorna innehåller vanligt förekommande rädslor/orosmoment.
- Pratbubblorna kan markeras av patienten som aktuella eller strykas då de inte är relevanta.
- De tomma pratbubblorna kan användas av patienten för att fylla i andra eller ytterligare orsaker till rädsla/oro.

Sida 2

- Patienten identifierar och beskriver sina trygghetsskapande faktorer, egna strategier och resurser samt behov för att hantera oro/rädsla.

Patienten tar med sig samtalsstödet hem

- Uppmuntra patienten att arbeta med samtalsstödet, gärna tillsammans med partner/stödperson.
- Patienten förbereder sig inför nästa besök genom att skriva ned tankar och reflektioner på underlaget.

Om patienten behöver hjälp med avslappning, tipsa om [Avslappning för hela kroppen - 1177](#) och [AntiStress-app digital egenvård på 10 språk - Hållbar Hälsa](#)

Boka uppföljning

- Sekundär förlossningsrädsla: Extra besök (digitalt/fysiskt) erbjuds vid behov efter TUL för genomgång av tidigare förlossning. Bedöm om genomgången bör handläggas av PAB eller läkare.
- Samtliga (inkl. sekundär förlossningsrädsla): Extra besök bokas (digitalt/fysiskt) graviditetsvecka 20 efter att RUL är utfört.

Handläggning vid extra besök (graviditetsvecka 20)

På barnmorskemottagningen

- Patientens ifyllda samtalsunderlag går igenom tillsammans med barnmorska på besöket
- Patienten skattar rädslan/oron utifrån ett FOBS-formulär under besöket. Detta är ett komplement till samtalsstöd och utgör en del av helhetsbedömningen.

Till barnmorska: [FOBS \(Fear of birth scale\) metodstöd Barnmorskemottagningar Regionhälsan](#)

Till patient: [FOBS \(Fear of birth scale\) för patient på svenska.](#)
[FOBS \(Fear of birth scale\) för patient på engelska.](#)

Identifiera vidare handläggning på rätt vårdnivå enligt [Förlossningsrädsla handläggning VGR.pdf](#), utifrån ovanstående bedömning/skattning.

Efterfråga om patienten har etablerat strategier för avslappning, vid behov tipsa åter igen om: [Avslappning för hela kroppen - 1177](#) och [AntiStress-app digital egenvård på 10 språk - Hållbar Hälsa](#). Efterfråga och erbjud tidig profylaxförberedelse vid behov.

Fortsatt handläggning (efter vecka 20)

Patientens behov av stöd följs upp av barnmorska under hela graviditeten, oavsett om patienten handläggs på BMM,

Auroramottagning, hos psykolog och/eller hos läkare. Utifrån patientens behov görs en individuell planering med extra besök under graviditeten.

Uppföljande samtal kan med fördel utgå ifrån följande struktur:

Lyssna Vad tänker/känner du om...?

Utforska Hur är/blir det ...?

Bekräfta Så, för dig...? - summera

Mobilisera Vad kan hjälpa dig/ vilka strategier...?

Dokumentation sker fortlöpande i MHV3.

Sammanfattning av graviditet

Ska innehålla patientens trygghetsskapande faktorer, egna strategier och resurser samt behov inför att föda barn.

Remissmall till Auroramottagning

Tolkbehov Ja/Nej. Språk.

Ambivalens runt förlossnings sätt alt. uttalad önskan om kejsarsnitt
Ja/Nej

Önskan om vaginal förlossning med plan: Ja/Nej

BPU

Tidigare graviditeter och paritet

Tidigare förlossningsförlopp

Grad av förlossningsrädsla: Mild/Måttlig/Svår/Fobi

Insatser som påbörjats via BMM

Identifierad oro/rädsla:

FOBS-värde:

Trygghetsskapande faktorer, egna strategier och resurser samt behov:

Relaterad information

Patientinformation: [Förlossningsrådsla - 1177](#)

Patientinformation: [Oro under graviditeten - 1177](#)

Arbetsgrupp

Innehållsansvarig

Anna Hagman, mödrahälsovårdsöverläkare, Centralt mödrahälsovårdsteam (CMHV), Regionhälsan.

Eva Rådström, samordningsbarnmorska/verksamhetsutvecklare, CMHV, Regionhälsan.

Therese Larsson, samordningsbarnmorska/verksamhetsutvecklare, CMHV, Regionhälsan.

Veronika Fagerberg, teampsykolog, CMHV, Regionhälsan.

Innehållsgranskare

Anna Trollstad, mödrahälsovårdsöverläkare CMHV, Regionhälsan

Monica Lidbeck, teampsykolog, CMHV, Regionhälsan.

Ulrika Bjällmark, samordningsbarnmorska/verksamhetsutvecklare, CMHV, Regionhälsan.

Godkännare

Maria Gjertsen, regionområdeschef, Barnmorske- och gynekologimottagning, Regionhälsan.

Information om handlingen

Handlingstyp: Rutin

Gäller för: Barnmorskemottagning och gynekologi

Innehållsansvar: Anna Hagman, (annha67), Överläkare

Granskad av: Anna Trollstad, (anntr1), Överläkare, Monica Lidbeck, (monli11), Psykolog,leg., Ulrika Bjällmark, (ulran22), Barnmorska öppenvård

Godkänd av: Maria Gjertsen, (marem2), Regionområdeschef

Dokument-ID: RHS9927-391389789-307

Version: 8.0

Giltig från: 2026-04-28

Giltig till: 2028-04-28