

# Förlossningsrädsla - förstföderska

Att uppleva sitt barns födelse kan vara ett av de största ögonblicken i livet. Ofta har man mycket starka känslor av både förväntan och oro inför förlossningen. Även om man har förberett sig kan man inte veta exakt hur det kommer att gå till och hur man kommer att reagera.

Som blivande föräldrar är det bra att förbereda sig inför förlossningen och tiden därefter. Det kan man till exempel göra genom att prata mycket med varandra om förväntningar och eventuell oro, gå på förlossningsförberedande föreläsningar/kurser och läsa böcker. Vissa lär sig andas enligt profylaxmetoden, andra går på yoga.

Många kvinnor är extra oroliga inför en förlossning. Man kan till exempel vara rädd för att:

Förlora kontrollen, få panik.

Man själv eller barnet kommer att skadas.

Man inte kommer att få den hjälp man behöver på sjukhuset.

Det kommer att göra ont.

Det är viktigt att komma ihåg att kvinnans kropp inte behöver lära sig att föda barn. Det är naturligtvis bra att förbereda sig enligt ovan, men kroppen "vet" vad den ska göra för att föda fram barnet. Kroppen har reservkrafter som kommer fram under förlossningen, vilket gör att man klarar mycket mer än man brukar. Kroppens prestation under en förlossning är heller inget som man behöver hålla "koll" på eller som medvetet går att styra. Det är tvärtom viktigt att släppa alla krav på kontroll och prestation och låta kroppen "sköta sitt".

Många kan hantera sin oro genom att få stöd från sin partner, en annan närstående eller sin barnmorska. Men ungefär var tjugonde gravid kvinna är så rädd för förlossningen att det påverkar hela tillvaron.

Ibland kan man som gravid känna att allt skulle vara mycket enklare med ett planerat kejsarsnitt. Man tror att man har bättre kontroll över vad som sker med ens kropp och barn. I själva verket har man dock en ganska passiv roll under en operation, vilket många inte tänker på. Man kan känna sig tilltalad av att ha ett bestämt datum att se fram emot. Samtidigt går man miste om möjligheten att låta kroppen och fostret själva hitta den rätta tiden för förlossningen.

Förutom detta finns det tunga medicinska argument som talar för en vaginal förlossning:

Man återhämtar sig snabbare.

Man blöder i genomsnitt mindre.

Man löper mindre risk för sårläkningsrubbningar och sårinfektion.

Risken för venös blodpropp är ökad efter ett kejsarsnitt.

Det finns studier som visar att barn som föds via planerat kejsarsnitt i högre utsträckning behöver neonatalvård och andningsstöd ett tag.

Värkarnas stimulerande effekt och kontakten med slidans nyttiga miljö har även en positiv inverkan på barnets framtida hälsa.

Livmoderväggens hållfasthet påverkas något genom att ha ett ärr, vilket kan ha betydelse för kommande graviditeter.

Ett ärr i livmoderväggen kan ibland vid efterföljande graviditeter leda till att ägget fäster just vid/i ärret eller intill inre modernmunnen, vilket kan ge upphov till allvarliga komplikationer.

## Vi vill hjälpa dig på bästa sätt att hantera din rädsla

### Prata med din barnmorska

För vissa kan det hjälpa att prata med sin partner och andra närstående för att bli mindre orolig för att föda. Om man ändå känner att rädslan är ett problem kan man, i första hand, vända sig till sin mödravårdscentral och prata med sin barnmorska. Hen lyssnar, svarar på frågor och ger råd, och hjälper till att avgöra vilken hjälp man kan behöva för att underlätta inför förlossningen.

Du kan tillsammans med din barnmorska skriva ett förlossningsbrev, där du noterar dina tankar runt förlossningssituationen. Det kan hjälpa dig att ta upp det med förlossningsbarnmorskan, när du kommer in till förlossningen. Det är dock önskvärt att du har gått genom brevet tillsammans med din barnmorska på barnmorskemottagningen.

En del blir hjälpta redan av att prata en eller ett par gånger med sin barnmorska. Andra behöver mer stöd. Då kan man få komma på samtal till de speciella mottagningar som finns för förlossningsrädda.

## Skaffa kunskap och information

Rädsla är en helt normal känsla inför en okänd situation. Därför är det också bra att skaffa kunskap om förlossningen genom att läsa och gå på förberedande kurser. I så kallade psykoprofylaxkurser till exempel tränar man andning och avslappning inför förlossningen. Det finns också privata, förlossningsförberedande kurser och andra kurser särskilt för gravida. Graviditetsyoga och graviditetsgympa är exempel på sådana.

Det är även en bra idé att delta i ett av de informationstillfällena som förlossningsavdelningen erbjuder. Informationen ges i form av en bildpresentation och rollspel. Det finns givetvis möjlighet att ställa frågor.

Information om tider och plats finns här: [Förlossning - Södra Älvsborgs Sjukhus](#)

Använd gärna pålitliga sidor på internet när du inhämtar kunskap och information, men undvik forum, då dessa inte ger en balanserad bild av verkligheten.

All information bidrar till att situationen är mindre främmande och därför mindre skrämmande.

## Mottagning för förlossningsrädda

På Kvinnokliniken på SÄS finns en speciell mottagning för förlossningsrädda, Aurora-mottagningen, dit man kan få komma om man är mycket orolig. Man kan också få kontakt med en kurator eller en psykolog.

När man kommer till Aurora-mottagningen träffar man först en förlossningsbarnmorska. Tillsammans går man igenom det som skrämmer och pratar om vilken hjälp man kan få, utifrån de behov man har. Man kan komma en eller flera gånger, beroende på hur mycket hjälp och stöd man behöver. Ofta följer partnern med.

Tillsammans med barnmorskan gör man en förlossningsplan, där det planeras för ett upplägg som tar hänsyn till just din situation, dina orosmoment och farhågor. Dessa noteras i journalen på ett sätt som gör att de lätt uppmärksammas av den mottagande personalen när det är dags att föda.

## På förlossningen

Personalen kommer att ta del av förlossningsplanen. De kommer också att bistå med den hjälp man behöver. Det bästa rådet är att förlita sig på att de barnmorskor, undersköterskor och läkare som hjälper till under förlossningen är vana vid att hantera situationen.

# Kontaktuppgifter

Förlossningsavdelningen tfn, 033 – 616 31 00

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på [www.1177.se](http://www.1177.se), landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Kvinnoklinik

**Innehållsansvar:** Stina Berver, (stibe5), Specialistläkare

**Godkänd av:** Karolina Andersson, (karan56), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SAS9641-1173499273-59

**Version:** 8.0

**Giltig från:** 2025-01-08

**Giltig till:** 2027-01-08