

Patientinformation

Förlossningsrädsla

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

Rädsla är en helt normal känsla inför en okänd situation. Att vara rädd för sin förlossning kan betyda många olika saker, men i stort fungerar förlossningsrädsla som alla andra rädslor. Det handlar om tolkningar, uppfattningar om vad som kan hända och resultatet ”rädsla” märks i form av ”kroppsliga symtom” och ”känslor” av till exempel obehag. 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 kan vara hjälpsamt att förbereda sig inför förlossningen, men kroppen ”vet” vad den ska göra för att föda fram barnet. Kroppen har reservkrafter, 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.

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

Ibland kan en gravid kvinna känna att allt skulle vara mycket enklare med ett planerat kejsarsnitt. Det kan kännas som att det ger bättre kontroll över vad som sker med ens kropp och barn eller att riskerna för mor och barn är mindre. Det kan kännas tilltalande att ha ett bestämt datum att se fram emot. Samtidigt mister man möjligheten att låta kroppen och babyn hitta den rätta tiden för förlossningen. Ibland känns kejsarsnitt och vaginal förlossning lika skrämmande.

Det finns medicinska argument som talar för en vaginal förlossning

- snabbare återhämtning.
- Mindre genomsnittlig blödning.
- Mindre risk för såråkningsrubbningar och sårinfektioner.
- Risken för venös blodpropp är ökad efter ett kejsarsnitt.
- Det finns viss risk för skador på bukorganen vid ett kejsarsnitt.
- Det finns studier som visar att barn som föds via planerat kejsarsnitt i högre utsträckning behöver neonatalvård och andningsstöd i anslutning till förlossningen.
- 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 i sällsynta fall 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

För de flesta hjälper det att prata med sin partner och andra närstående för att bli mindre orolig för att föda. Om du ändå känner att rädslan är ett problem kan du i första hand prata med din BMM-barnmorska. Hen lyssnar, svarar på frågor, ger råd och hjälper till att avgöra vilken hjälp du kan behöva för att underlätta inför förlossningen. Det finns också möjlighet att träffa MBHV-psykolog som kan hjälpa dig med din förlossningsrädsla. Du får kontakt med psykologen genom din BMM-barnmorska.

När du kommit till sista veckorna av din graviditet kommer din BMM-barnmorska att skriva en sammanfattning av din graviditet och av dina önskemål och tankar om förlossningen i din journal. Du kan vara delaktig och lämna synpunkter när sammanfattningen skrivs. Du kan också skriva ett eget förlossningsbrev med dina tankar och önskemål. Det kan hjälpa dig att komma ihåg vad du vill framföra till personalen när du kommer in till förlossningen. Det är önskvärt att du har gått igenom brevet med din BMM-barnmorska, bland annat för att du ska kunna ha realistiska förväntningar.

Skaffa kunskap och information

Som blivande förälder är det bra att förbereda sig inför förlossningen och tiden därefter. Det kan man till exempel göra genom att prata mycket med din partner eller annan närstående om förväntningar och eventuell oro, läsa böcker och gå på förlossningsförberedande föreläsningar/kurser. Där blandas ofta teori med praktiska övningar i andning och avslappning för att stärka tilliten till den egna kroppen. Prata med din BMM-barnmorska för mer information om vilka kurser som erbjuds. Undvik gärna olika online-forum som oftast inte ger en balanserad bild av verkligheten. Nedan finner du tips på bra ställen att söka kunskap. Realistisk och bra information bidrar till att situationen blir mindre främmande och därför mindre skrämmande. Det är även en bra idé att delta och ställa dina frågor vid ett av de informationstillfällena som förlossningsavdelningen erbjuder.

Mottagning för förlossningsrädsla

För många lättar oron inför förlossning efter samtal med barnmorska och/eller psykolog på BMM, men andra behöver mer stöd. På kvinnokliniken SkaS Skövde finns en speciell mottagning för förlossningsrädsla, Auroramottagningen, dit remitteras kvinnor som har en stark förlossningsrädsla. På Auroramottagningen arbetar barnmorskor och läkare.

På Auroramottagningen träffar du en förlossningsbarnmorska. Tillsammans går ni igenom det som skrämmer och pratar om vilken hjälp du kan få utifrån de behov du har. Du kan komma en eller flera gånger beroende på hur mycket hjälp och stöd du behöver. Din partner/medförälder/stödperson är välkommen att följa med. Tillsammans med Aurorabarnmorskan gör du en förlossningsplan som tar hänsyn till just din situation, dina orosmoment och dina farhågor. Planen noteras i journalen på ett sätt som gör att den uppmärksammas av personalen när det är dags att föda. I vissa fall kommer du också att träffa en förlossningsläkare.

På förlossningen

Personalen kommer att läsa din journal från BMM och din eventuella förlossningsplan från Aurora. De kommer också att bistå med den hjälp du behöver. Du kan känna dig trygg med att du kommer att få ett professionellt omhändertagande. De barnmorskor, undersköterskor och läkare som vårdar dig under förlossningen är måna om din och barnets säkerhet och vill att din upplevelse av förlossningen ska bli bästa möjliga.

Här kan du läsa mer och skaffa kunskap

- 1177.se, kapitel Förlossningsrädsla – du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel här på landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.
- SkaS förlossnings hemsida - <https://www.vgregion.se/s/skaraborgs-sjukhus/patient-hososs/graviditet-och-forlossning/>
- Föda utan rädsla, Susanna Heli.
- Mod att föda – föda med mod, Annika Sjölund-Alsberg, Eva Wiger.
- Att föda, Gudrun Abascal.
- Att möta förlossningssmärtan, Gudrun Abascal.
- Patientinformation Förlossningssätt.
- Rädd att föda: din väg till att våga, Leni Söderberg, Nicole Silverstolpe.
- Kristtöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser: att stärka människors motståndskraft, Sara Hedrenius, Sara Johansson.

Anna Trollstad
mödrhälsovårdsöverläkare
Skaraborg

Emelie Ottosson
förlossningsöverläkare
Skaraborgs Sjukhus

Kontaktuppgifter

Förlossningen SkaS, telefon 0500-43 14 40