

Senast reviderat: 2023-12-11

Dokumentet gäller för: Kvinnosjukvård, Verksamhet Obstetrik

Innehållsansvarig: Jenny Lysell Bengtsson, Barnmorska, Susanna Nygren, Överläkare

Förlossningsrädsla – förstföderska

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 t.ex. 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 tilltalade 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.

Friska kvinnor med okomplicerad graviditet rekommenderas vaginal förlossning

Anledningen till det är:

- Snabbare återhämtning.
- Mindre risk för blödning.
- Mindre risk för sårläkningsrubbningar och sårinfektion.
- Mindre risk för blodpropp.
- 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 födelsen.
- Värkarnas stimulerande effekt och kontakten med slidans nyttiga miljö har även en positiv inverkan på barnets framtida hälsa.
- Livmoderväggens hållfasthet blir sämre i ärret efter kejsarsnittet, vilket kan ha betydelse i 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 barnmorska på barnmorskemottagningen (BMM). Hen lyssnar, svarar på frågor och ger råd, och hjälper till att avgöra vilken hjälp du kan behöva för att underlätta inför förlossningen.

Det finns också möjlighet att träffa psykolog via P-FOSB 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 genom brevet med din BMM-barnmorska, bland annat för att du ska kunna ha realistiska förväntningar.

Skaffa kunskap och information

Som blivande föräldrar är det bra att förbereda sig inför förlossningen och tiden därefter. Det kan du 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 förlossningsrädda

För många lättar oron inför förlossning efter samtal med barnmorska och/eller psykolog på BMM, men andra behöver mer stöd.

På Kvinnokliniken på Sahlgrenska Universitetssjukhuset finns en speciell mottagning för förlossningsrädda, Aurora-mottagningen, dit remitteras kvinnor som har en stark förlossningsrädsla.

På Aurora-mottagningen arbetar barnmorskor och läkare. Det finns kompetens inom psykoterapi med inriktning mot KBT.

På Aurora-mottagningen 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. Det ingår alltid ett besök på en förlossningsavdelning.

Tillsammans med Aurora-barnmorskan gör du en förlossningsplan, som tar hänsyn till just din situation, dina orosmoment och dina farhågor. Vid medicinska överväganden görs planen i samråd med läkare. Planen noteras i journalen på ett sätt som gör att den uppmärksammas av personalen när det är dags att föda.

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 den bästa möjliga.

Här kan du läsa mer och skaffa kunskap.

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

www.sahlgrenska.se/tema/forlossning

Föda utan rädsla, Susanna Heli. (2008) Bonnier existens

Mod att föda-föda med mod, Annika Sjölund-Alsberg Eva Wiger. (2010) Infotain Infobooks Sweden

Att föda, Gudrun Abascal. (2015) Månpocket.