

## Stöd under förlossning

### Syfte

Att säkerställa att den födande erbjuds kontinuerligt stöd under förlossningen för att främja trygghet, delaktighet och ett fysiologiskt förlossningsförlopp.

### Omfattning

Rutinen gäller personal inom förlossningsverksamheten.

### Bakgrund

Enligt World Health Organization är kvalitet i förlossningsvård beroende av både medicinskt säker vård och en positiv förlossningsupplevelse.

Forskning, refererad av National Partnership for Women & Families samt Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, visar att kontinuerligt stöd under förlossning är associerat med:

- ökad sannolikhet för spontan vaginal förlossning
- kortare förlossningsförlopp
- minskat behov av medicinsk smärtlindring
- minskad risk för instrumentell förlossning och kejsarsnitt
- minskad risk för negativ förlossningsupplevelse

Kontinuerligt stöd innebär att den födande erbjuds närvaro och stöd under hela förlossningsförloppet, minst från aktiv fas fram till barnets födelse.

### Ansvar

Barnmorska ansvarar för att den födande erbjuds kontinuerligt stöd samt att stödinsatser anpassas efter individuella behov. Undersköterskan och övrig personal deltar även i dessa stödinsatser.

Närstående stödperson kan bidra till kontinuerligt stöd i samverkan med vårdpersonalen.

## Genomförande

### Kontinuerligt stöd

Den födande ska erbjudas närvaro, vägledning och stöd under hela förlossningsförloppet. Stödet ska vara individuellt anpassat och präglas av respekt för autonomi, integritet och kulturella förutsättningar.

Stödet kan innefatta fysiskt, emotionellt och informativt stöd.

### Metoder för stöd

#### Fysiskt stöd

- massage och beröring
- stöd vid mobilisering
- hjälp att variera förlossningsställningar
- stöd i andning och avslappning
- uppmärksamhet på behov av vila, dryck, hygien och elimination

#### Information och vägledning

- tydlig information om förlossningsförloppet
- vägledning i smärthantering
- information om icke-farmakologiska och farmakologiska metoder tex TENS, värme, massage, bad, lustgas och EDA.

#### Emotionellt stöd

- närvaro och trygghet
- uppmuntran och bekräftelse
- stöd i kommunikation mellan den födande, närstående och vårdpersonal

## Omvårdnadsmodell

Metoden **Föda utan rädsla** (FUR) utvecklad av Susanna Heli, kan användas som stöd i omvårdnaden under förlossning.

Metoden syftar till att minska stress och rädsla samt stärka den födandes förmåga att hantera värkarbetet. Genom att minska stress kan kroppens frisättning av oxytocin främjas, vilket har betydelse för värkarbete, smärttolerans och känsla av trygghet.

### Arbetsmodell: KUA = Kontakt – Utvärdera – Agera

Arbetet med stöd under förlossning kan struktureras i tre återkommande steg.

## 1. Kontakt

Syftet är att etablera trygghet och närvaro.

Detta kan innebära att:

- presentera sig och skapa en lugn kontakt. Sitt i samma nivå som den födande och ha ögonkontakt.
- vara fysiskt och mentalt närvarande
- lyssna på den födandes behov och önskemål
- skapa trygghet genom lugn kommunikation och beröring

En trygg relation underlättar den födandes möjlighet att slappna av och ta emot stöd.

## 2. Utvärdera

Syftet är att identifiera den födandes aktuella behov.

Bedömningen kan omfatta:

- smärtupplevelse
- stress- eller rädslonivå
- kroppslig spänning eller avslappning
- andningsmönster
- behov av information eller praktiskt stöd

**Utvärderingen sker kontinuerligt under förlossningen.**

## 3. Agera

Syftet är att ge stöd utifrån den födandes aktuella behov.

Detta kan innebära att:

- vägleda i andning och avslappning
- ge fysisk beröring eller massage
- stödja mobilisering och positioner
- ge information och trygghet tex genom att rekommendera att den födande laddar ner gratis appen ELSA Birth app [ELSA birth app QR-koder PDF.pdf](#)
- uppmuntra och stärka den egna förmågan

Efter insatt stöd görs en ny utvärdering. Stegen upprepas kontinuerligt under hela förlossningen.

## Verktyg i metoden

Fyra centrala verktyg kan användas för att stödja under värkarbetet.

### Andning

En ljudlös och lugn andning utifrån den födandes egen rytm bidrar till minskad smärta och ökad trygghet. En ljudlig och forcerad andning (hyperventilering) kan leda till alkalos, vilket minskar syretillförseln till muskler och placenta. I slutändan leder detta bland annat till skakningar och ångest hos den födande, vilket beror på för mycket utvädring av koldioxid.

Stöd genom att guida den födande till den mjuka och ljudlösa andningen under hela värken, och vid värkslut uppmana den födande till den djupa och tunga sucken.

### Avspänning

Avspänning minskar muskelspänning och tyngden hjälper den födande att arbeta i samma riktning som värken. Detta bidrar till ett mer effektivt värkarbete.

Stöd ges genom att:

- påminna den födande att vara tung, att slappna av i käkar, axlar och händer
- använda beröring, tryck eller massage på tex huvud, axlar, armar, höfter och utsidan av låren
- hjälpa till att hitta bekväma positioner

### Rösten

Vid intensivt värkarbete kan det vara svårt att uppnå en lugn och ljudlös andning. En mörk röst stödjer andningen och avslappningen genom att aktivera buktrycket där diafragma och bäckenbotten samverkar och hjälper barnet ner.

Stöd kan ges genom att:

- Du som personal ska tala långsamt, konkret och med en mörk röst.
- Försök få den födandes röst till att vara mörk och djup.
- Få den födande att tänka och säga ordet **NER** och **TUNG**.

## Tankens kraft

När smärtan upplevs för stark är det vanligt att den födande använder negativa ord för att fly. Tanken är ett kraftfullt redskap, som är välanvänt inom idrottspsykologi, som kan bidra till ökad känsla av kontroll och trygghet. Den positiva förväntanseffekten påverkar fysiologin positivt.

Stöd kan ges genom att:

- Använd ordet Våga.
- Få den födande att säga JA i stället för Nej.
- Förslag på ord: Ja, Ner, barnets eller partners namn, mitt barn.
- Motivera genom att sätta upp barnkläder, filt eller dylikt nära den födande.

## Uppföljning

Stödinsatser och den födandes upplevelse av stödet följs upp i den löpande omvårdnaden och dokumenteras av barnmorska eller undersköterska enligt KUA under förlossningsanteckning och sökord stöd i Obstetrix journal.

## Referenser

Susanna Heli (2019). *Föda utan rädsla*. Bonnier Fakta.

Susanna Heli & Lena Svensson (2017). *Trygg förlossning*. Gothia Fortbildning.

National Partnership for Women & Families (2018). Continuous Support for Women During Childbirth.

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (2013). Kontinuerligt stöd till kvinnor under förlossning.

World Health Organization (2020). Companion of choice during labour and childbirth.