



Fødselsangst

Det er normalt å være engstelig for å føde. Den beste måten å hanskkes med redselen på, er å forberede seg ved å søke saklig informasjon fra helsestasjonen og helsepersonell og glemme skrekkehistoriene som florerer på nett og blant venninner og familie.

Mange har nytte av å lære pusteteknikker og avspenningsmetoder. Det kan også være god hjelp i en jordmor som kan berolige og gi råd. Men for noen kvinner er angsten for å føde så stor og altopplukende at de rett og slett ikke tror de vil overleve fødselen.

HVORFOR FÅR NOEN FØDSELSANGST?

Det er mange grunner til at kvinner får angst for å føde. Mange forteller at de er redde for å miste kontrollen over kroppen – at de kommer til å ”dumme seg ut” ved å hyle og skrike, eller at de vil føle at de mister kontakten med seg selv i prosessen og ikke vil klare å kommunisere ønsker og behov midt i situasjonen. De kan også synes det er forferdelig pinlig å blottstille seg for fremmede – jordmor, lege, barnepleier. Andre er redde for smerte og noen engster seg for komplikasjoner eller at barnet er sykt. Andre er mer redde for tiden etter selve fødselen. De bekymrer seg for hvordan kroppen kommer til å se ut etter at de har født, og om de blir ”ødelagte” nedentil. Noen kvinner er også engstelige for hvordan livet med barn kommer til å bli, og er usikre på hvordan de skal takle den nye livssituasjonen. En slik angst kan også føre til fødselsdepresjon etter nedkomst, og det er viktig å kommunisere slike tanker til jordmor eller annet helsepersonell slik at man kan få god oppfølging og hjelp til å takle disse følelsene.

SPEIELLE TILBUD FOR KVINNER MED FØDSELSANGST

For kvinner som har fødselsangst finnes det muligheter for hjelp. For mange kvinner ligger mye av grunnen til redselen i at de føler seg alene om oppgaven, og prisgitt den personen som tilfeldigvis er på vakt når de skal føde. Gaia-tilbudet på Ullevål er et jordmorstyrt tiltak som i første omgang fokuserer på samtale med den gravide kvinnen slik at hun får gitt uttrykk for og satt ord på angsten. De bruker også fødestua aktivt under samtalene, og tilbyr den gravide å skrive et brev til jordmor som del av terapien. Kvinner i GAIA-gruppen får også et symbol på fødepapirene sine, slik at annet helsepersonell skal være oppmerksomme på at disse pasientene trenger ekstra omsorg. Det finnes spesielle fødeavdelinger som fokuserer på tett oppfølging og tettere kontakt med jordmor slik at disse kvinnene skal få en helhetlig opplevelse av tiden før, under og etter fødsel. Eksempler er ABC-klinikken og Føderiket i Oslo, Storken i Bergen og Fødeloftet i Stavanger.

JORDMOR MÅ VÆRE EN GOD LEDER

Professor Elisabeth Severinsson og førstelektor Anne Lyberg ved Høgskolen i Vestfold står bak en undersøkelse som viser at jordmors rolle som leder og veileder er viktigst for kvinner i fødsel. Det aller viktigste for kvinnene var at jordmor hadde en evne til å forstå fødselsangsten og ta hensyn til den enkeltes behov. Det var også viktig at jordmor fremsto som besluttsom og kunnskapsrik, og at kvinnene hadde tillit til hennes evne til å takle akutte situasjoner.

FØDSELSREDSSEL

Kvinner som har født før, vet hva de går til. Derfor er uttrykket fødselsredsel mer betegnende når flergangsfødende kvinner er redde for fødselen. Disse kvinnene kan ha hatt traumatiserende fødselsopplevelser tidligere, og de frykter smerten, å miste kontrollen og/eller verdigheten, eller at noe skal skje med barnet. For disse kvinnene viser en forskningsrapport at det viktigste er å føle eierskap til fødselen. Kvinnene uttalte at det var sentralt å bli hørt, sett og involvert i fødselen, og å bli godt ivaretatt av jordmødrene.

SKREKKHISTORIER

Noen kvinner ynder å fortelle om sin forferdelige fødsel til gravide venninner, og enkelte kvinner nærmest kniver om å ha hatt den aller verste fødselen. Husk at skrekk og angst smitter, og at gravide kvinner kan bli negativt påvirket av slike historier. Ta hensyn. Den gravide kvinnen har også ansvar for å kjenne sine egne grenser og si stopp dersom hun ikke vil høre andres fødehistorier.

Kilder: Klikk.no Forskning.no