



## Spørsmål om fødselen

Er det spørsmål du synes det er vanskelig å ta opp med lege og jordmor angående fødselen? Her tar vi for oss noen vanlige problemstillinger.

Vær klar over at helsepersonell har hørt og sett det meste, så ikke nøl med å kontakt med jordmoren eller legen din. Selv om du synes det er pinlig, kan du være sikker på at vedkommende ikke vil heve et øyebryn over spørsmålene dine.

### Hva er slimproppen?

- Slimproppen en – som navnet antyder – en klump med slim. Den ligger i åpningen til livmorhalsen og forsegler livmoren slik at du kan bade og ha sex mens du er gravid.

Noen kvinner opplever at hele proppen kommer ut på en gang når det nærmer seg fødsel. Da ser den ut som en 1-2 centimeter lang og 1 centimeter bred klump av slim med litt blod i.

Hos andre løses proppen sakte opp og kommer ut litt etter litt.

### Hva skjer når vannet går?

- Mange har forestillinger om at vannet vil gå med et plask midt i matbutikken, slik man ofte ser på film. For noen skjer det slik, men for de aller fleste går det roligere for seg. Som oftest går vannet når man er på fødestua, midt i en rie. De som opplever at vannet går før de kommer seg på sykehuset, vil ofte være usikre på om det er nettopp det som har skjedd, for vannet kommer litt og litt og kan lett forveksles med urinlekkasje.

Hos noen kvinner vil ikke vannet gå av seg selv i det hele tatt, så jordmor må stikke hull på fosterhinnen for å få fortgang i fødselen. Dette gjør ikke vondt.

Dersom du lurer på om vannet har gått, ringer du til den fødeavdelingen hvor du har fått fødeplass for å avklare hvordan du skal forholde deg. Det er viktig å få en undersøkelse på sykehuset når vannet har gått, blant annet på grunn av risiko for infeksjon.

### **Kommer jeg til å bæsje på meg?**

- Ja, det kan hende. Dette er noe jordmødrene har sett mange, mange ganger før, og det er helt normalt. Når et barn skal passere gjennom fødselskanalen, vil avføring som ligger i tarmen naturlig nok også presses ut. Det er lite sannsynlig at du vil bekymre deg noe særlig for det når du er opptatt med å føde barnet ditt.

Avføring kan imidlertid være til hinder for barnet som skal ut, og derfor tilbys fødende ofte klyster i begynnelsen av fødselen slik at tarmen tømmes og det er bedre plass til barnet. Dersom jordmor ikke tilbyr deg dette, er det ingenting i veien for at du spør. Så slipper du også bekymre deg for at noe skal komme når barnet ditt skal ut.

Når pressriene begynner, vil det føles som du skal bæsje. Ikke hold igjen da – det er bare babyen din som vil ut.

### **Jeg er redd for at fødselen vil skremme mannen min fra å ha sex med meg igjen!**

- De fleste menn synes det er fantastisk å være til stede under fødselen av sitt barn, og dersom mannen din ser annerledes på deg etter opplevelsen er det som regel bare med respekt og beundring! Likevel er det ikke alle menn som er helt komfortable med å være vitne til en fødsel – det kan nok være en skremmende opplevelse for noen. For det første går det helt fint for mannen å sitte ved hodeenden. Det er ingen grunn til at han skal behøve å se hva som skjer "der nede" dersom han ikke har spesielt lyst til det. Det er ved hodeenden han kan bidra mest, med å holde hånden, legge kalde kluter på pannen, eller bare være til stede.

Hvis du er redd for hva mannen din kommer til å synes om deg etter fødselen, er det først og fremst viktig at dere snakker om dette. Ønsker verken du eller mannen din at han skal være med på fødselen, er det mulig for deg å ha med en annen person inn på fødestua.

### **Jeg er redd for å miste kontrollen under fødsel og lage rare lyder.**

- Mange kvinner er bekymret for dette, men det er det virkelig ingen grunn til. I løpet av fødselen vil gjerne kroppen ta over litt for å få barnet ut, og du vil bli så fokusert på oppgaven at du vil kanskje gå inn i deg selv og gjøre det som behøves. Å lage lyder betyr ikke nødvendigvis at du har mistet kontrollen, men at du jobber hardt – litt som en vektløfter som tar skikkelig i.

Ingen vil reagere om du lager lyder eller oppfører deg annerledes enn vanlig. Dersom du likevel føler du mister kontrollen og blir ukomfortabel og redd, er det viktig at du får sagt i fra til jordmødrene slik at de kan hjelpe deg.

### **Må jeg undersøkes innvendig under fødselen?**

- Dersom du virkelig ikke vil undersøkes, bør ønsket ditt respekteres. Det er imidlertid ingen

annen måte å fastslå hvor stor åpning du har, og hvor langt fødselsforløpet er kommet. De fleste kvinner ønsker å undersøkes underveis i fødselen for å vite hvordan de ligger an. I noen situasjoner vil det være absolutt nødvendig med en undersøkelse – dersom det er fare for mors eller barnets helse. Snakk med jordmoren underveis om du er ukomfortabel.

### **Jeg er redd for urinlekkasjer.**

- Svangerskap og fødsel tar hardt på underlivet, og mange kvinner har problemer med å holde helt tett mot slutten av graviditeten og etter fødselen. For mange går dette seg til en stund etter fødselen.

For å redusere risikoen for lekkasjer etter nedkomst, er det viktig med regelmessige knipeøvelser for å holde bekkenbunnen stram. Jordmor kan gi råd om dette.

Hvis du likevel blir inkontinent, finnes det en rekke tiltak som kan få bukt med problemet. Snakk med legen din.

### **Jeg er livredd for å føde.**

- Flere og flere kvinner lider av fødselsangst. Det første steget mot å overvinne angsten er å sette ord på hva du er redd for. Dersom det er konkrete ting ved fødselen du frykter, kan du snakke med jordmor slik at hun kan gi deg informasjon og berolige deg. For mange kan det hjelpe å gå på fødselsforberedende kurs og få en omvisning på fødestua.

Har du alvorlig fødselsangst, er det hjelp å få fra personalet ved flere av landets fødestuer og -avdelinger. Snakk med lege, jordmor eller personalet ved sykehuset ditt direkte for mer informasjon. Da kan den gravide blir fulgt spesielt opp gjennom hele svangerskapet og fødselen og ofte få ekstra oppfølging etter nedkomst.

### **Hva om jeg ikke knytter meg til babyen?**

- Det er ikke alle mødre som opplever en overveldende kjærlighet for babyen sin med det samme den legges til brystet. Det er helt normalt. For de aller fleste kommer morsfølelsen snikende i dagene og ukene etter fødsel. For andre tar det litt lenger tid. Dersom du synes det drøyer og føler deg trist og nedfor, kan det hende du brygger på en fødselsdepresjon. Ta kontakt med lege eller helsestasjonen om du har det tungt. Dette er en normal reaksjon som ingen vil klandre deg for.

### **Hva er renselse?**

- Når morkaken faller ut, etterlater den seg et sår i livmoren som vil blø en god stund etter fødselen. Denne blødningen varer i gjennomsnitt 6 uker. Ettersom passasjen opp til livmoren er ganske åpen denne tiden og bakterier lett kan slippe inn, er det ekstra viktig med god hygiene i denne perioden.

### **Når kan jeg ha sex igjen?**

- Det er greit å vente med sex til renselsen er over, livmormunnen er lukket og faren for en infeksjon er redusert, men i utgangspunktet kan du ha sex igjen når du føler deg klar for det. Et kondom reduserer faren for infeksjon ytterligere.

Kilder:

[unn.no](http://unn.no)

[goodtoknow.co.uk](http://goodtoknow.co.uk)

[ivillage.co.uk](http://ivillage.co.uk)

[associatedcontent.com](http://associatedcontent.com)

[pregnancytoday.com](http://pregnancytoday.com)

[klikk.no](http://klikk.no)

[babyverden.no](http://babyverden.no)