

Forløsningsfrykt

Begrepet *fødselsangst* blir ofte brukt synonymt med frykt for selve fødselen. Dette er misvisende fordi angst i denne livsfasen ikke nødvendigvis er direkte forløsningsrelatert og fordi kun et fåtall av de som frykter forløsningen har en angsttilstand i klinisk forstand. I motsetning til forløsningsfrykt er fødselsangst (perinatal angst) et vidt begrep som omfatter en rekke alvorlige angstproblemer og angstlidelser som kan forkomme under svangerskap og etter fødsel.

Frykt er en normal og hensiktsmessig reaksjon på en ytre fare, mens angst er en mer vedvarende tilstand som er vanskeligere å kontrollere. Blir angsten langvarig og hindrer oss i hverdagens gjøremål, kan vi ha utviklet en angstlidelse som trenger behandling. I dagligtale snakker vi gjerne om redsel og frykt når det farlige er forståelig for oss og om angst når vi har vanskeligere for å forklare hva som egentlig skremmer oss.

De fleste gravide har tanker om risiko for barnets og egen helse, eller redsel for at det skal oppstå alvorlige komplikasjoner under fødselen. Å føle uro og frykt innfør en forløsning er helt normalt, men hos noen kvinner blir forløsningsfrykten så altoverskyggende at hverdagen blir ødelagt. Det er enkelte ganger vanskelig å vite hvor grensen går mellom en normal og en behandlingstrengende tilstand. Men dersom frykten for å føde blir så alvorlig at den hemmer deg i det daglige liv og du får problemer med å sove og konsentrere deg, kan det være tegn på en angsttilstand.

Hos noen kan tankene kring den forestående forløsningen ta svært mye plass i bevisstheten. Det er antatt at mellom 5 og 20 % av alle gravide har forløsningsfrykt, og noen av disse ser keisersnitt som eneste løsning.

Forløsningsfrykt kan variere fra sterk uro til mer invalidiserende panikk og dødsangst. Mange kvinner kan også være redde for vonde og krevende tanker, som for eksempel at du ikke vil være egnet som mor eller at det skal oppstå skader på barnet eller deg selv under fødselen. Noen kvinner med forløsningsfrykt kan også ha mer generell angst eller være deprimerte.

Å føle uro og frykt innfør en forløsning helt normalt, ta kontakt med helsepersonell om frykten styrer og tar over hverdagen din.

Hvilke faktorer kan bidra til at man får forløsningsfrykt?

Det kan være mange grunner til at man utvikler forløsningsfrykt, men noen faktorer kan gi en økt risiko:

- Tidligere angst/depresjon
- Tidligere fødsler som har vært vanskelige
- Tidligere vonde sykehusopplevelser
- Tidligere overgrep eller krenkelser
- Ulike belastninger enten i nåtid eller i fortid
- Frykt for å miste kontroll
- Redsel for det ukjente
- Redsel for smertene
- Frykt for at noe skal gå galt med deg eller barnet

Behandling av forløsningsfrykt

Behandling av forløsningsfrykt er nødvendig når frykten er så altoverskyggende at det påvirker den daglige funksjonen. De aller fleste som opplever sterk frykt får det bedre med hjelp. Det er viktig å snakke med jordmor eller lege så tidlig som mulig, slik at dere kan finne ut hva som vil være den beste hjelpen for deg og at du kan få ekstra oppfølging dersom du trenger det.

Behandlingen av forløsningsfrykt går i hovedsak ut på at du, i samtale med helsepersonell, får en forståelse av frykten/ angsten og hjelp til å takle den. Videre behandling vil også være avhengig av årsakene til at du har frykt/ angst. Noen kvinner kan ha utbytte av terapi hos psykolog.

Informasjon er en viktig del av behandlingen

God informasjon, kunnskap og hjelp til å utarbeide en fødselsplan (ønskebrev), gir deg mulighet til å kunne påvirke fødselssituasjonen. Dette kan bidra til bedre graviditet, bedre opplevelse av fødsel og dermed at både mor, far og babyen får en bedre barseltid.

De fleste kvinneklinikker tilbyr fødselsforberedende samtaler til kvinner med forløsningsfrykt. I denne samtalen kan det være aktuelt å snakke om:

- Hva du er redd for
- Rutiner på fødeavdelingen
- Smertelindring
- Fødestillinger

Målet er at det skal oppleves som trygt å føde, og at fødselen skal bli en så positiv opplevelse som mulig.

Ta kontakt med fastlegen din eller jordmor

Det kan føles trygt å ha med seg den som skal være sammen med deg i forbindelse med forløsningen, for eksempel partneren din eller en annen nær pårørende, i møte med legen. Det er viktig at du prøver å sette ord på hva du er mest redd for og vær så konkret som mulig. Skriv det gjerne ned. Forsøk å tenke gjennom hva du tror du trenger for å bli trygg. Da er det lettere å gi deg den hjelpen du trenger.

Referanser:

Norwitz ER Uptodate.com. Cesarean delivery on maternal request.

<https://www.uptodate.com/contents/cesarean-delivery-on-maternal-request>. (25.01.2019)

Lothian JA. Uptodate.com. Preparation for

childbirth. <https://www.uptodate.com/contents/preparation-for-childb...> (25.01.2019)