

		<b>Fagspesifikke prosedyrer</b>		<b>Prosedyre</b>	
<b>Fødselsangst. Føde/Barsel SSHF</b>				Side 1 av 5	
Dokument ID: <b>1.4.8.1.1-6</b>		Godkjent dato: <b>13.09.2021</b>	Gyldig til: <b>13.09.2024</b>	Revisjon: <b>2.01</b>	

Fagspesifikke prosedyrer/Fødselshjelp og kvinnesykdommer/Gynekologi/Fellesprosedyrer Obstetrikk/Svangerskap SSHF

## BESKRIVELSE

En altoverskyggende følelse som ofte gir seg utslag i søvnproblemer, katastrofefølelse, mareritt.

## MÅLGRUPPE

Kvinner som ikke kan/vil føde på grunn av problemer som:

- Generell angstproblematikk
- Tidligere traumatisk fødsel
- Angst for sykehus
- Tidligere seksuelt misbruk

## HENSIKT

- Hjelp kvinnen til å bearbeide og arkivere opplevelser for å komme videre
- Skape trygghet for at hun får den hjelpen hun trenger under fødselen
- Gi tro på egen fødekraft

## ANSVAR

Jordmor og gynekolog

## FREM GANGSMÅTE

1. Tidlig henvisning / kontakt med kvinnene
2. Ønsker minst 2 samtaler med jordmor før vurdering av forløsningsmetode hos gynekolog.
3. **Første samtale:**
  - Evt. mannen til stede
  - Dobbelttime
  - Hvem er kvinnen og hva er hun redd for?  
Smerter – Ikke møtt med respekt – Hva som vil skje med henne og barnet  
Fysisk og psykisk blottlegging – Miste kontroll
  - Hva forventer hun av oss og seg selv under disse samtalene?  
Gi forståelse for at samtalen er viktig for henne – og at vi ikke tar stilling til forløsningsmetode under første samtale.
  - Jordmor er lyttende og tar ting på alvor
  - Kvinnen skriver ned egne tanker/ønsker til neste time.  
Gi henne skjemaet: "Fødselsplan"
  - Rapport/journalnotat fra samtalen
4. **Andre samtale:**
  - Gjennomgang av rapport fra forrige time.
  - Skriftlig fødselsplan ("Ønskebrev")
  - Hva må til for at hun skal våge å føde?
  - Smertelindring. "Kjent jordmor"
  - Hvordan skal jordmor møte hennes behov?
  - Avtaler som involverer gynekologenes ansvarsområde avklares med og journalføres av gynekolog
  - Tilbud om flere samtaler dersom behov
  - Tilbud om akupunktur ved uro og søvnproblemer

Utarbeidet av: <b>Prosedyreutvalg obstetrikk SSHF</b>	Fagansvarlig: <b>Seksjonsoverlege Føde/Barsel</b>	Godkjent av: <b>Per Engstrand</b>	
--	--	--------------------------------------	--

 SØRLANDET SYKEHUS	<b>Fødselsangst. Føde/Barsel SSHF</b>				<b>Side: 2</b> <b>Av: 5</b>
Dokument-id: I.4.8.1.1-6	Utarbeidet av: Prosedyreutvalg obstetrikk SSHF	Fagansvarlig: Seksjonsoverlege Føde/Barsel	Godkjent dato: 13.09.2021	Godkjent av: Per Engstrand	Revisjon: 2.01

Fagspesifikke prosedyrer/Fødselshjelp og kvinnesykdommer/Gynekologi/Fellesprosedyrer Obstetrikk/Svangerskap SSHF

## 5. Ettersamtale:

Det er ønskelig at jordmor fra poliklinikken har samtale på barsel, eventuelt telefon etter hjemreise.

## 6. Forebygge /plan for håndtering av aktuelle problemer:

### *Traumatisk fødslesopplevelse:*

- God håndtering av fødsler (forebygger fødselsangst senere)
- Postpartum samtale med fokus på kvinnens versjon om hva var bra og hva som ikke fungerte.
- Gjentas (flere samtaler) ved traumatisk fødsel

### *Sykehuskrekke:*

- Akklimatisering, bli gradvis kjent i avd. / på fødestue
- Hyppige samtaler

### *Generell angst:*

- Samarbeide med psykolog/psykiater (Akkutteam SSHF)
- La dem delta i våre konsultasjoner ved behov.

### *Kvinner som har vært utsatt for misbruk*

- Eventuelt henvise videre
- Plan for fødselen
- Unngå situasjoner som gir assosiasjoner

## Kryssreferanser

## Eksterne referanser

[Helsenorge.no: Fødselsangst](https://helsenorge.no/fodselsangst)

**Vedlegg:** Fødselsplan

Dokument-id: I.4.8.1.1-6	Utarbeidet av: Prosedyreutvalg obstetrik SSHF	Fagansvarlig: Seksjonsoverlege Føde/Barsel	Godkjent dato: 13.09.2021	Godkjent av: Per Engstrand	Revisjon: 2.01
-----------------------------	---	--	---------------------------------	-------------------------------	-------------------

Fagspesifikke prosedyrer/Fødselshjelp og kvinnesykdommer/Gynekologi/Fellesprosedyrer Obstetrik/Svangerskap SSHF

 SØRLANDET SYKEHUS	<b>Fødselsangst. Føde/Barsel SSHF</b>				Side: 4 Av: 5
Dokument-id: I.4.8.1.1-6	Utarbeidet av: Prosedyreutvalg obstetrik SSHF	Fagansvarlig: Seksjonsoverlege Føde/Barsel	Godkjent dato: 13.09.2021	Godkjent av: Per Engstrand	Revisjon: 2.01

Fagspesifikke prosedyrer/Fødselshjelp og kvinnesykdommer/Gynekologi/Fellesprosedyrer Obstetrik/Svangerskap SSHF

## FØDSELSPLAN

**Navn:**

Personnr:

**Ultralyd termin:**

**Mål:**

Denne planen skal bidra til å kunne gi den beste og mest personlige oppfølging under fødselsarbeidet. Samtidig blir det en måte å bevisstgjøre deg selv i bearbeidelse av egne tanker og ønsker rundet det å bli foreldre.

Fødselsplanen er ment å være et arbeidsredskap både for deg og avdelingen, gjennom svangerskapet, fødselen og den første barseltida.

- 1. Finnes det noe som personalet bør vite om deg, for at de på best mulig måte skal kunne støtte og hjelpe deg under fødselen?**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2. Har du egne erfaringer i forhold til fødsler som du ønsker å fortelle om?**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 3. Har andres erfaringer og fortellinger påvirket din innstilling til fødselen, og i tilfelle hvordan?**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 4. Hvilke type smertelindring tror du passer deg best?**

 <b>SØRLANDET SYKEHUS</b>	<b>Fødselsangst. Føde/Barsel SSHF</b>				<b>Side: 5</b> <b>Av: 5</b>
Dokument-id: I.4.8.1.1-6	Utarbeidet av: Prosedyreutvalg obstetikk SSHF	Fagansvarlig: Seksjonsoverlege Føde/Barsel	Godkjent dato: 13.09.2021	Godkjent av: Per Engstrand	Revisjon: 2.01

Fagspesifikke prosedyrer/Fødselshjelp og kvinnesykdommer/Gynekologi/Fellesprosedyrer Obstetikk/Svangerskap SSHF

**5. På hvilken måte tror du personalet best kan støtte deg og din partner under fødselen?**

**6. Hvordan tror du at din partner kan støtte deg på under fødselen?**

**7. Tror du at du kommer til å trenge spesiell hjelp og oppfølging, i forhold til amming og stell av det nyfødte barnet?**