



Erfið fæðingarreynsla

Að eignast barn er stór viðburður í lífi fólks. Flestir sjá fæðingu barns fyrir sér sem gleðilega stund og gjarnan fylgir fréttum af fæðingu að móður og barni heilsist vel. Sem betur fer er þetta langoftast þannig og upplifun foreldra af fæðingu jákvæð. Þó eiga ekki allir foreldrar góðar minningar um fæðinguna þrátt fyrir að hafa eignast heilbriggt barn. Sumir upplifa fæðinguna á neikvæðan hátt og eiga erfitt með að hugsa eða tala um hana. Á Íslandi telur um þriðjungur kvenna að fæðingin hafi verið erfið en aðeins ein af hverjum tuttugu konum greina frá neikvæðri reynslu.

Það er margt sem getur haft áhrif á reynslu af fæðingu. Sumir geta upplifað hana á neikvæðan hátt þó allt hafi gengið eðlilega fyrir sig. Það er líka hægt að upplifa fæðinguna á jákvæðan hátt þrátt fyrir að hún hafi verið erfið.

Neikvæð reynsla af fæðingu er algengari ef:

- Fæðing var langdregin eða mjög hröð.
- Fæðing endaði með bráðakeisaraskurði, töng eða sogklukku.
- Óvænt atvik komu upp í kringum fæðingu.
- Áhyggjur voru af heilsu barns.
- Barnið var lagt inn á Vökudeild eftir fæðingu.
- Óánægja var með verkjameðferð í fæðingunni.
- Tilfinning var um að hafa ekki stjórn á aðstæðum í fæðingunni og að ekki var hlustað á þarfir og óskir.
- Samskipti við heilbrigðisstarfsmenn voru á einhvern hátt neikvæð meðan á fæðingu stóð.
- Ekki voru veittar nægar upplýsingar eða útskýringar á hvað var í gangi.
- Óánægja var með stuðning frá ljósmóður á meðgöngu eða í fæðingu.
- Fyrri saga um áföll, t.d. hvers konar ofbeldi eða neikvæð reynsla af fyrri fæðingu eru til staðar.
- Andleg vanlíðan s.s. þunglyndi, kvíði eða áfallastreita var til staðar fyrir fæðingu.
- Upplifun um að umönnun í sængurlegu hafi ekki verið næg.

Áhrif fæðingarreynslu á líðan

Fæðingarreynsla getur haft mikil áhrif á andlega líðan, tengslamyndun við nýfædda barnið og samskipti við nánustu aðstandendur. Konur sem hafa neikvæða reynslu af fæðingu finna frekar fyrir einkennum um þunglyndi, kvíða og áfallastreitu. Þær geta átt erfitt með að ræða um fæðinguna, sérstaklega við aðrar mæður með jákvæða reynslu af fæðingu. Þeim getur jafnvel fundist þær vera einar með líðan sína og hafi engan til að snúa sér til. Jafnvel finnst þeim að þær séu eitthvað öðruvísi en aðrar konur, eða þær séu ekki að standa sig, fyrst þær geta ekki gleymt þessari erfiðu reynslu og geta upplifað sektarkennd vegna þess.

Neikvæð fæðingarreynsla getur leitt til kvíða fyrir næstu fæðingu og sumir geta jafnvel ekki hugsað sér að eignast fleiri börn. Slíkt getur valdið mikilli togstreitu; að langa til að eignast fleiri börn en geta ekki hugsað sér að ganga í gegnum aðra meðgöngu eða fæðingu. Það getur jafnvel haft áhrif á kynhvöt og samband við maka. Neikvæð upplifun fæðingar getur haft áhrif á tengslamyndun við barnið, því barnið getur minnt á þá erfiðu reynslu sem fæðingin var.

Um helmingur kvenna sem fá áfallastreitu eftir fæðingu eru einnig með einkenni þunglyndis. Helsti munurinn á þessu tvennu felst í að áfallastreitunni fylgja gjarnan endurupplifanir á atburðarrás og trúflandi draumar eða hugsanir í lengri tíma en sex vikur eftir fæðingu.

Í hvaða tilvikum er ráðlegt að leita sér hjálpar vegna neikvæðrar fæðingarreynslu?

Það er alltaf velkomið að ræða um fæðinguna, upplifun af henni og líðan við ljósmóður á fæðingarstað, meðgönguvernd eða í heimavítjun. Fyrstu dagana meðan foreldrar eru að jafna sig er eðlilegt að hugsa oft til baka um nýafstaðna fæðingu. Suma dreymir jafnvel atburðarrásina eða endurupplifa hluta af fæðingunni. Þetta er eðlilegur þáttur í að vinna úr erfiðri reynslu og þarf alls ekki að þýða að um einkenni áfallastreitu sé að ræða.

Ef endurteknar hugsanir eru enn til staðar þegar sex vikur eru liðnar frá fæðingu er ráðlegt að ræða liðan sína við heilbrigðisstarfsfólk, sérstaklega ef einhver eftirtalinna einkenna eru til staðar:

Tilfinningar og minningar tengdar fæðingunni

- Endurteknar, truflandi og óvelkomnar minningar um fæðinguna.
- Tilhneiging til að forðast minningar, hugsanir og tilfinningar tengdar fæðingunni.
- Sterk líkamleg viðbrögð þegar eitthvað minnir á fæðinguna.
- Tilhneiging til að forðast það sem minnir á fæðinguna svo sem fólk, staði, samtöl, athafnir, hluti eða aðstæður.
- Ásakanir í eigin garð eða annarra um erfiða fæðingu eða það sem gerðist í kjölfar hennar.

Tengslamyndun og brjóstagiöf

- Erfiðleikar við að tengjast barninu.
- Vandamál við brjóstagiöf.

Einbeiting og minni

- Erfiðleikar við að muna hluta fæðingarinnar.
- Erfiðleikar við einbeitingu.
- Vera alltaf á varðbergi eða bregða auðveldlega.

Kviði, hræðsla og neikvæðar tilfinningar

- Sterkar neikvæðar tilfinningar eins og ótti, hryllingur, reiði, pittingur, sektarkennd eða skömm.
- Ótti við að atburðir endurtaki sig og útkoman verði svipuð eða jafnvel verri.
- Ótti við að verða barnshafandi aftur.
- Sterk neikvæð viðhorf gagnvart sjálfum sér eða öðrum.
- Tilfinning um að hafa mistekist.
- Tilfinningadofi.
- Tilfinning um að vera úr tengslum við annað fólk.

Svefn

- Endurteknir truflandi draumar um fæðinguna.
- Vandí við að sofna eða sofa.

Hvert er hægt að leita til að ræða reynslu af fæðingu?

Fyrsta skrefið er að leita til ljósmóður í heilsugæslu og óska eftir tíma til að fara yfir fæðinguna og meta líðan. Það getur annað hvort verið ljósmóðirin sem sinnti eftirliti á meðgöngu eða önnur ljósmóðir ef þess er frekar óskað. Flestum finnst hjálplegt að fara yfir fæðinguna skref fyrir skref, fá útskýringar og að tala um reynslu sína. Það auðveldar úrvinnslu á erfiðum tilfinningum sem kunna að hafa komið upp í kjölfar fæðingar og dregur úr kvíða gagnvart barneignum í framtíðinni. Ljósmóðir metur síðan í samráði við foreldra, hvort þörf er á frekari meðferð og vísar þá í viðeigandi úrræði s.s. til sálfræðings, Geðheilsuteymis-fjölskylduverndar heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Ljáðu mér eyra á Landspítala eða heimilislæknis.

Mikilvægast af öllu er að stíga skrefið og segja frá ef þér finnst þú hafa þörf fyrir að ræða um fæðinguna.

Ráð til sjálfshjálpar

Mikilvægt er að huga vel að líðan eftir fæðingu og gefa sér svigrúm til að til að sinna grunnþörfum samhliða því að kynnast nýfædda barninu. Leiðir til að bæta líðan og draga úr neikvæðum áhrifum erfiðrar reynslu af fæðingu geta verið eftirfarandi:

- Ræða við einhvern af sínum nánustu og segja frá líðan. Það léttir á erfiðri reynslu og óþægilegum tilfinningum að tala við einhvern sem hlustar og þú treystir vel.
- Notaðu ráð sem stuðla að vellíðan s.s. slökun, núvitundaræfingar og leiðir til að draga úr streitu. Upplýsingar má finna á www.heilsuvera.is.