



Förlossningsrädsla

Patientinformation från Kvinnokliniken

Information om Auroramottagningen



Vad är förlossningsrädsla?

Under en graviditet händer det mycket med både tankar och känslor om kroppen, födandet och det kommande barnet. Det är en lång och helt naturlig förberedelseprocess ur såväl fysiologiskt som psykologiskt perspektiv. För många kvinnor som har varit oroliga för att föda, är det vanligt att den oron minskar när förlossningen närmar sig. Många kan hantera sin oro/rädsla genom stöd från partner eller annan närstående, föräldrautbildning/föräldrastöd via mödrahälsovården och egen kunskapsinhämtning om graviditet och förlossning.

För en del kvinnor är rädslan så omfattande så att den påverkar hela tillvaron. Om du är rädd för att föda kan du prata med din barnmorska på Kvinnohälsan som kan svara på frågor, ge stöd och information. Oro inför förlossningen kan även finnas hos partnern.

Primär förlossningsrädsla innebär att kvinnan redan innan hon blivit gravid eller under sin första graviditet har en rädsla för att föda.

Sekundär förlossningsrädsla innebär att kvinnan utifrån en tidigare förlossningsupplevelse utvecklat en rädsla att föda igen.

Stöd och hjälp

En del blir hjälpta av att prata en eller ett par gånger med sin ordinarie barnmorska, andra behöver mer stöd. Då finns det möjlighet att få komma på samtal till Auroramottagningen. Det är din barnmorska eller läkare som förmedlar den kontakten.

Auroramottagningen;

- Är en grupp bestående av barnmorskor, psykoterapeut, psykolog och läkare. Ibland träffar man flera olika professioner, ibland endast någon av dessa, vilket bedöms efter behov.
- Syftar till att stärka kvinnan/parets förmåga att hantera rädslan inför förlossningen. Man kan till exempel få prata om det som känns skrämmande samt gå igenom eventuella tidigare upplevelser. Utifrån detta görs sedan en plan för att öka tryggheten inför och under förlossningen.
- Arbetar aktivt tillsammans med kvinnan/paret. Det är vanligt med hemuppgifter av olika slag vilka anpassas efter behov.
- Erbjuder vid behov även stöd efter förlossning eller inför en ny graviditet.

Litteratur och informationsvägar vid förlossningsrädsla;

- Heli, S. (2019). *Föda utan rädsla*. (Uppdaterad utgåva). Bonnier fakta.
- Heli, S & Svensson, L (2017). Trygg förlossning. Gothia Fortbildning.
- Vänta barn - en bok om graviditet, förlossning och föräldraskap från Folkhälsoinstitutet (erhålls kostnadsfritt från din barnmorska).

<https://www.1177.se/barn--gravid/forlossning/forberedelser-infor-forlossningen/forlossningsradsla/>

<https://www.tryggattfoda.se/>