

Er du særligt bekymret for fødslen?

Tilbud om specialkonsultation for kvinder
med fødselsangst



Fødselsangst

Det er normalt at være forventningsfuld eller nervøs inden en fødsel, - det er en del af ens egen forberedelse til at skulle føde, få et barn og en ny familie.

For nogle gravide og/eller deres partner kan denne nervøsitet udvikle sig til en decideret angsttilstand, kaldet fødselsangst. Denne tilstand kan påvirke graviditeten og hverdagen i en negativ grad.

Man kan få fødselsangst både som førstegangsfødende og som flergangsfødende.

Hvorfor er jeg angst for at føde?

Fødselsangst kan skyldes forskellige årsager. Det kan for f.eks. være:

- Angst for sygehuse
- Angst for blod eller sprøjter
- Angst for det ukendte/ikke at have kontrol (smerte, dødsangst)
- Angst for at føle sig alene
- Angst pga. tidligere erfaringer med angst eller depression
- Angst grundet en tidligere ubearbejdet og voldsom fødselsoplevelse

Symptomerne på angst kan være forskellige, bl.a.

- Hjertebanken, åndenød og svimmelhed
- Øget svedproduktion
- Kuldefornemmelse og prikkende fornemmelser
- Mundtørhed, kvalme og uro i maven

- Anspændthed og/eller tankemylder

Hvad kan man gøre?

Man ved ikke hvorfor nogle mennesker oplever angst, men man ved, at angstsymptomer kan afhjælpes ved brug af såkaldte mestringsstrategier.

Mestringsstrategier er metoder og teknikker, der hjælper til at håndtere stress, udfordringer og dagligdagens krav. Mestringsstrategier kan bidrage til følelsesmæssigt at kunne håndtere vanskelige situationer som fx en fødsel.

På Holbæk sygehus tilbyder vi et samtaleforløb med en jordemoder, med særlig erfaring med håndtering af fødselsangst. Formålet med samtaleforløbet er at sikre, at du som gravid med fødselsangst får de bedste betingelser for at få en psykologisk tryk graviditet og fødsel.

Samtaleforløbet kan hjælpe med at afklare mulige årsager til angst og dermed mulige mestringsstrategier. Der udarbejdes en fødeplan, der beskriver de tiltag i forbindelse med fødslen, som kan hjælpe dig og din partner til at få en tryk fødsel.

Fødeplanen skal også sikre, at de jordemødre, der er på vagt, når du skal føde, kender til din/jeres fødeplan.

Hvis du i graviditeten begynder at opleve angst, vil vi opfordre dig til at tale med din jordemoder. Hun

kan tage en snak med dig, om muligheden for at komme i forløb hos en af vores jordemødre med særlig erfaring med håndtering af fødselsangst.

Vores ønske er at give dig og din partner en tryk og positiv fødselsoplevelse, så I får det bedste udgangspunkt for at blive en ny familie.

Mange hilsner,

Jordemødre, læger og social- og sundhedsassistenter på fødeafdelingen på Holbæk Sygehus

Egne noter:

Gynækologisk/Obstetrisk Afdeling

Holbæk Sygehus

Smedelundsgade 60

Fødeafsnit 05-3

Telefon 59484293

Barselsafsnit 06-3

Telefon: 59484300/59484302

www.holbaeksygehus.dk

