

GØRES VED DET

FAKTA OM FØDSELSANGST

Der findes tre grupper af kvinder med fødselsangst:

- * de kvinder, som slet ikke tør blive gravide
- * de kvinder, som er blevet gravide og så efterfølgende får fødselsangst
- * og den flergangsfødende kvinde, som har oplevet en traumatisk fødsel

deres oplevelser, er det ikke ligefrem solstrålehistorier, forklarer Pia Hern. En af problemstillingerne er, at kvinder ikke ved tilstrækkeligt om dét at føde et barn. Pia Hern lærer sine klienter, at der under en fødsel er mange ting, som er uden for kvindens kontrol, og at det derfor er vigtigt at tage det, som det kommer. Har man for høje forventninger, bliver man lettere skuffet og traumatiseret. Samtidig kan fødselsangsten symbolisere en usikkerhed for, om man overhovedet vil have børn. Fødselsøjeblikket er dér, hvor man bliver mor. Nogle kvinder tror, at deres fødselsangst forsvinder, når de bliver gravide. Men ofte tager angsten til, fordi der ikke længere er nogen vej tilbage.

– For nogle kvinder handler det om at få afklaret, hvor stort ønsket om at få børn er, for andre handler det om at få hjælp til at konkretisere angsten, og for atter andre handler det om at få redskaber og viden til at håndtere både angsten og fødslen, understreger Pia Hern. Konkretisering af fødselsangsten sker

ved samtaler med Pia Hern. Her får kvinderne lov til at sige lige, hvad de tænker og føler, uden at skulle tage hensyn til, hvad andre mener.

– En stor del af problemet er, at kvinderne ikke føler, de kan tale åbent om angsten, for så lever de ikke op til idealet om rigtige kvinder. Både fagfolk og kvinder med børn reagerer med at sige, at man kan få noget smertelindrende, og holdningen er, at det altså bare gør ondt at føde børn, understreger Pia Hern.

BANGE FOR AT FØDE

Nygifte Anette Wiingreen vil gerne have børn. Det lyder som en selvfølgelighed for mange, men for Anette er det en stor beslutning, som hun har fået professionel hjælp til at træffe.

– Jeg har egentlig altid afvist tanken om at få børn. Det var bare ikke noget for mig. Men da jeg mødte min mand, og da han gerne vil have børn, måtte jeg forholde mig til spørgsmålet. Min reaktion var, at det gør ondt, og de rædselsberetninger, jeg gennem tiden har hørt, kør-

te bare som små gyserfilm i mit indre, fortæller 36-årige Anette Wiingreen. For nogle år siden valgte hun at blive coachet på spørgsmålet, om hun ville have børn. Her fik hun indsigt i, at det var fødselsmerten, som overskyggede alt andet.

– Jeg var ikke klar over, at det var fødslen og smerten, jeg fokuserede på. Men jeg kunne slet ikke se det dejlige i at stå med en baby i armene. Alle mine tanker var på fødslen. Som stor pige hørte jeg om nogle fødselsoplevelser, som ikke var rare. Og da mine veninder for nogle år siden fik børn, og de sad på baderinge i lang tid efter fødslen, tænkte jeg: Hvorfor skulle jeg frivilligt påføre mig den smerte og det ubehag, forklarer Anette Wiingreen.

– Men også presset fra omgivelserne har været stort. Det er et totalt børnefamiliesamfund, vi lever i, og man kan ikke tale om, at man er bange for at føde. Man bliver ikke forstået, og man er helt alene med følelserne. I det sidste års tid har Anette Wiingreen sammen med Pia Hern arbejdet med sin



Jordemoder Pia Hern yder privat fødselsrådgivning og underviser andre jordemødre om fødselsangst, og hvad man kan gøre for at afhjælpe angsten.

angst for at føde. I forløbet har hun kunnet sige lige, hvad hun føler og tænker, uden at tage hensyn til, om det nu var i orden at tænke og føle sådan, og Anette har fået en masse viden om fødsler, som hun kan bruge til at håndtere sin angst.

– Nu har jeg ikke længere fokus på fødslen, men på tiden efter. Jeg er stadig bange for at føde, men jeg er ikke angst. Og jeg vil gerne have børn og være gravid. Men jeg tænker også, at der må være andre kvinder, der har det, som jeg havde.

KILDER
PIA HERN, FREDENSBORG
MOBIL: 2272 4687 –
WWW.MOTHERNATURE.DK
ANETTE WIINGREEN, HEDEHUSENE
MOBIL: 4162 4044

DOULA

Der er stor trykthed i at have en person, man kender, til at hjælpe én med angsten før og under fødslen. I udlandet findes der kvinder, doulaer, som hjælper andre kvinder gennem fødslen. Doula er det græske ord for en kvinde, som selv har født, og som støtter forældre før og under fødslen. I modsætning til jordemoderen, som har mange funktioner under fødslen, er doulaens eneste opgave at være hos den fødende og manden. Doulaer er især vigtige for fødselsangste kvinder.

Doulaer findes i stort omfang i USA, Canada og England og er nu også på vej til Norden.

EN UNDERSØGELSE

En undersøgelse viser, at 17 % af alle gravide lider af frygt for fødslen i forskellige grader. Blandt disse har 6 % så svær angst, at det er invaliderende for den gravides hverdag. For de førstegangsfødende kvinder, som ønsker planlagt kejsersnit, er 60 % på grund af angst og usikkerhed ved vaginal fødsel. For de flergangsfødende, der ønsker planlagt kejsersnit, er 93 % på grund af tidligere traumatisk fødsel.

KILDE: DSOG – GUIDELINES TIL SECTIO PÅ MATERNAL REQUEST