

# Fødselsangst -mentale utfordringer i graviditeten

Thorbjørn Brook Steen

Gynekolog og fødselslege C Medical

På vei ut av fødeavdelingen Ullevål

# Thorbjørn Brook Steen

- Spesialist i fødselshjelp og kvinnesykdommer
- 19 år ved landets største fødeavdeling, Ullevål
- Nyansatt ved C medical med ansvar for svangerskapsomsorg
- Forfatter, blogger, podcaster

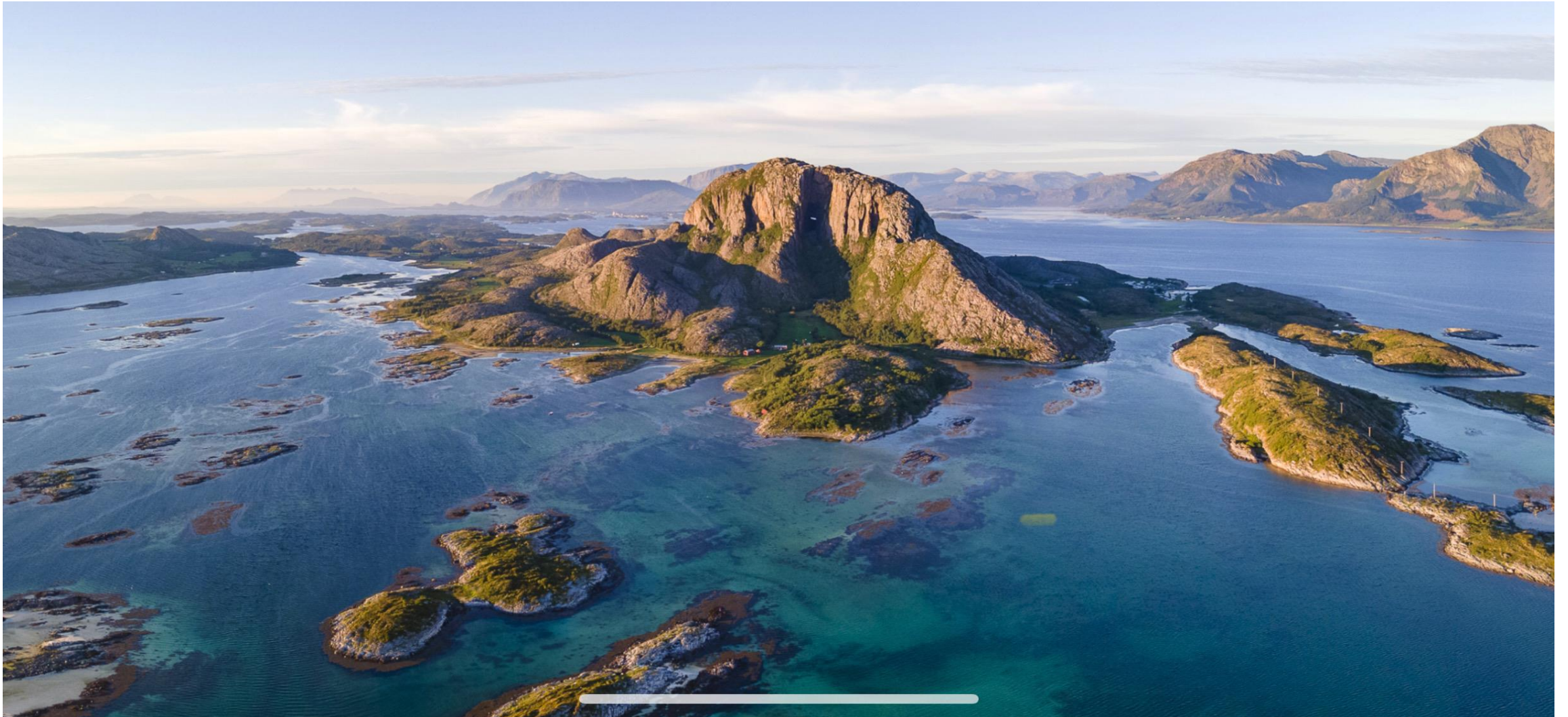


# C medical 2023

- Nå (og enda mer i august)
  - Oppfølging i svangerskap
  - Samtaler etter traumatiske fødsler
  - Finne løsninger for fødselsangst
  - Helhetlig oppfølginger rundt spontanaborter
- Snart
  - Behandling for kvinner med spontanaborter
- Om en stund (i et reelt drømmescenario)
  - Fødsler
    - Jordmorstyrte
    - Keisersnitt



# En vond historie



Målet:

# Trygghet!



# Kvinner jeg elsker



3-4 % får preeklampsi mot 10-20 % får mentale helseutfordringer



# Hvor mange sliter med mental uhelse

- Fødselsdepresjon 10-15 %
  - 1/3 del starter i svangerskapet
  - 1,5 % bruker antidepressiva
- Angstlidelser 10 %
  - Som resten av befolkningen
  - 6-10% uttalt angst for å føde
  - Alle vil ikke ha sectio
- 1-2 % har bipolar lidelse
  - Øker risiko for postpartumpsykose (1-2:1000)
- Spiseforstyrrelser
  - 3-5 % i svangerskapet
  - 7-13 % i barselstid
- Seksuelle overgrep
  - 33% for noen form for overgrep
  - 9,4 % voldtekt
- Rus
  - 60-100 barn fødes med FAS
  - Rundt 30 gravide i LAR
  - Rundt 30 med omsorgsovertagelse

# Klarer Cameron, klarer vi!

- Mentale helseplager er den vanligste indirekte årsaken til mødredødlighet
- Vi behandler en hel familie
- London School of Economics (LSE) regnet på hva mental uhelse koster samfunnet og hva det vil koste og optimalisere hjelpen.
  - Gevinsten er 4,2 gangeren
- Norske forhold vil det spare 5,9 milliarder kroner





Spørsmålet:

# Hva ligger bak?

# Fordi det hjelper å hjelpe



- Studier viser at psykososiale samtaler senker sectio frekvens med opp til 50%
- Ønske om sectio kan representere en krisereaksjon underbygget av andre livskriser og problemer

# Fødeavdelingen, helsestasjon, psykolog?

- Fødeavdelingen

- Disse kvinnene er ofte krevende og upopulære for leger
  - Somatikk-Mentale helseplager
  - Legestafett
- Vis interesse, erfaring og empatisk kommunikasjon
- Tverrfaglig

- Helsestasjonen

- Kontinuitet
- Erfaring
- Kommer til kort
- Ingen makt

- Psykolog

- Fokuserer på traumene
- Angsten
- Uvitenhet om obstetrikk
- Jobber med mor-barn binding
- Kjenner ofte klienten
- Kan komme med bestilling

# Nasjonale målet

Norsk gynekologisk forening

---

19 Veiledere Kurs og kongresser Gy

---

◀ Veileder i fødselshjelp (2020)

## Mental helse i svangerskapet

Thorbjørn Brook Steen, OUS, Ullevål,  
(uxtoee@ous-hf.no)

Malin Eberhard-Gran (spesialist i  
samfunnsmedisin) professor klinikk  
for helsetjenesteforskning og  
psykiatri, UIO

Hedvig Nordeng (farmakolog),  
professor Farmasøytisk institutt UIO

Hilde Nerum (jordmor), UNN

Sandra Lyng (artist)

«Kvinner med ekstrem angst for fødselen (tokofobi) bør tilbys mulighet til samtaler og ekstra oppfølging av jordmor eller fødselslege med kunnskap om psykisk helse i denne livsfasen. Etter fødselen bør mor og barn følges opp i et tverrfaglig samarbeid mellom primær- og spesialisthelsetjenesten»

# Hva er fødselsangst?

- O99.3?
- Uvitenhet?
- Tidligere traumatisk fødsel
- PTSD
- Tidligere psykiatrisk sykdom?
- Arvesynd?
- Ikke alle vil ha sectio
- Angst er ANGST



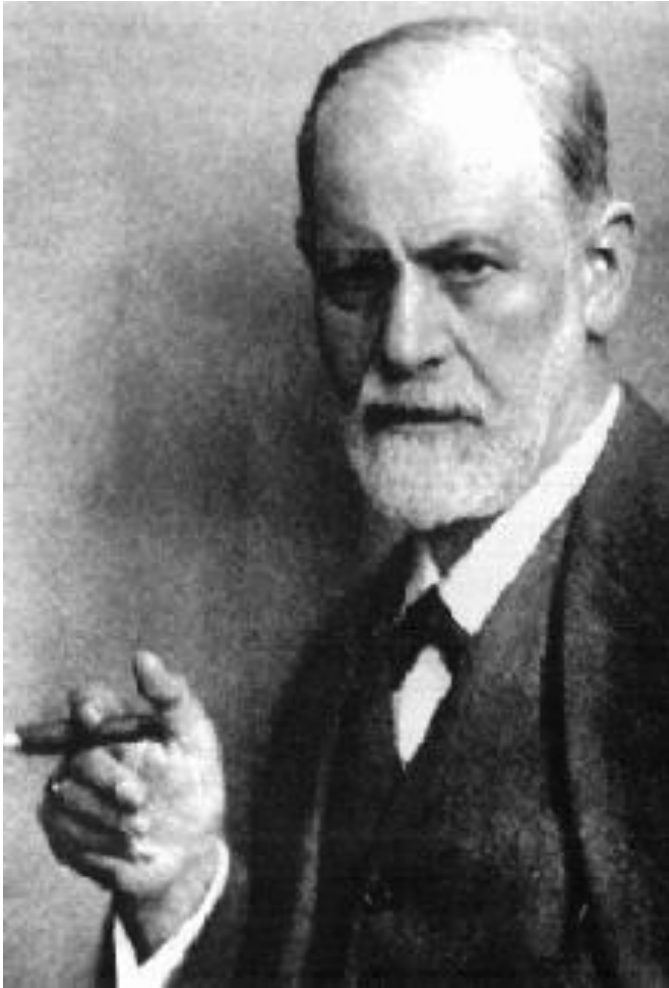


# Det er vanlig å være redd, men hvor redd?

- 20 % opplever en sterk uro for å føde
  - Rifter, smerter, det skal skje noe med barnet, akutt keisersnitt, stor fallhøyde
- 6-10% har uttalt frykt for å føde
  - Dødsangst, vært redd hele livet, redd for retraumatisering
- 1-2 % fobisk frykt
  - Paralysert av angsten, overskygger alt, gleden blir borte



# Psykiatri



- Hver 10. kvinne har angst
- Generell angst ofte forverret i svangerskapet
  - Fysiske og psykiske endringer
- Reaktivering av tidligere traumer
  - Overgrep, PTSD
- Tidligere traumatisk fødsel

# Tall fra Tromsø

- 80 % tidligere angst og depresjon
- 32% spiseforstyrrelser
- 26% tidligere psykiatrisk behandling
- 7% PTSD
- 72 % av kvinner var blitt misbrukt

Tidsskr Nor Legeforen nr. 12, 2008; 128: 1388–91



# Seksuelle overgrep



- I 33% av kvinner å ha vært utsatt for noen form for seksuelle overgrep i løpet av livet, av disse oppgir 9,4 % å ha blitt utsatt for voldtekt
- Incest i føder har lik sectio frekvens
- Sen voldtekt, økt risiko for sectio eller vakuum

# Det hjelper med veiledning



Tilbakemelding



**Thorbjørn Brook Steen**

Gynekolog & fødselslege,  
spesialisert på svangerskap og  
fødsler

Arbeidssted: [C-Medical](#)

[Majorstuen](#)



Bestill time



- Etter samtale og veiledning endret 86 % sitt syn på forløsning i Tromsø
- Men ikke ALLE skal føde vaginalt
- Målet er veiledning
- Målet er ikke «å vinne»
- Målet er riktig fødsel for kvinnen
- Målet er TRYGGHET



# Mine pasienter

Primær angst



Sekundær angst



Mentale uhelse



Rus



# Tidligere traumatisk fødsel

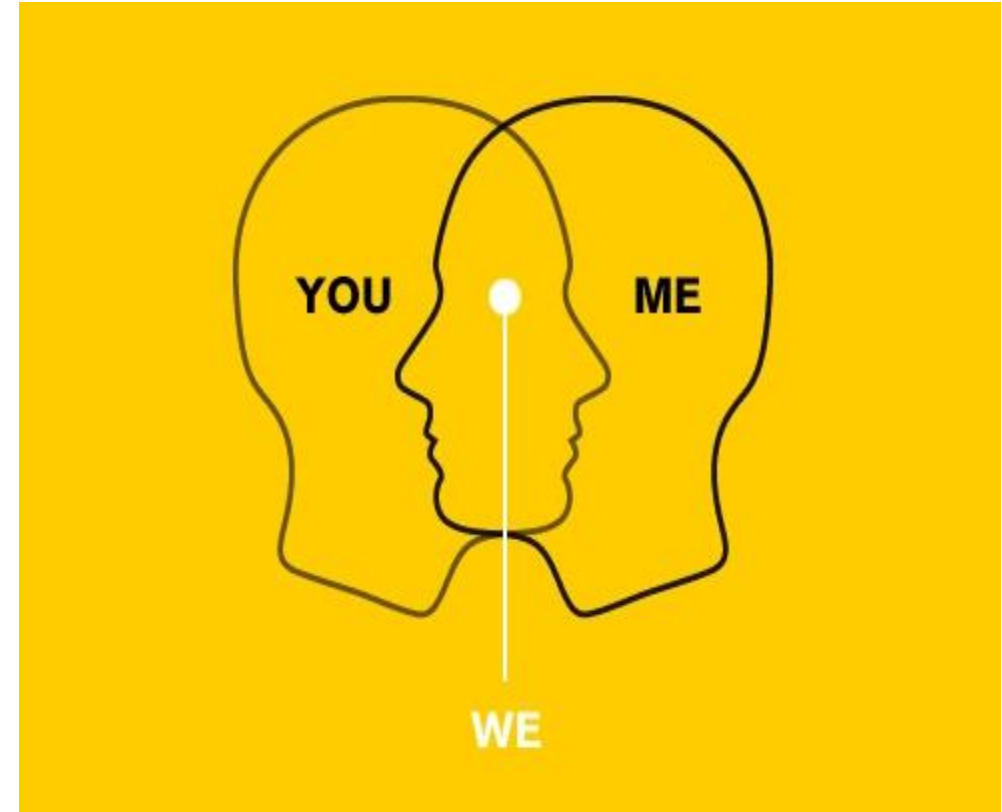
- Forventningsfall
  - Sectio
  - Vakuum
- 1/3 av alle kvinner opplever fødselen traumatisk
- 3-6% får symptomer på PTSD etter fødsel
- Obstetrisk vold?
- Subjektiv oppfattelse av fødsel viktigere en den objektive
- Ikke retraumatiser ved å bare snakke om traumet



Garthus-Niegel et al. The impact of subjective birth experiences on post-traumatic stress symptoms: a longitudinal study. Archives of women's mental health. 2013 Feb;16(1):1-10.

# Få frem historien

- Skap trygge omgivelser
- De fleste har en historie som kan veiledes frem
- Ikke ha fordommer
- Unngå å bruke posisjonen din med makt
- De aller fleste er inderlige i sin angst
- Ikke bare fokuser på hvordan barnet skal komme ut



# Vær lyttende

- Hør etter og bruk tausheten
- Gi god informasjon
- Ikke skremme
- Ikke gå debatt
- Bearbeide og følge opp det de frykter mest
- Minimum to konsultasjoner
- Lag avtalefødsel



Svaret:

- Følte seg hørt
- Vant over frykten
- Fant tryggheten
- Ble mamma

