

ANDLEG LÍÐAN Á MEÐGÖNGU

Sérhver móðir/faðir upplifir meðgöngu, fæðingu og það að eignast barn á sinn einstaka hátt

Meðgangan er ánægjutími fyrir flesta þar sem eftirvænting og tilhlökkun er ríkjandi. Neikvæðar hugsanir eins og kvíði og áhyggjur geta þó gert vart við sig.



Miklar breytingar eiga sér stað í lífi verðandi foreldra og það getur verið krefjandi að takast á við þær tilfinningalegu, félagslegu, fjárhagslegu og líkamlegu breytingar sem verða á meðgöngu. Þessar nýju aðstæður hafa áhrif á samskipti þarsins. Sumum reynast þær auðveldar á meðan öðrum finnst erfiðara að takast á við þær.

Meðgangan hefur mismunandi áhrif á konur. Mörgum líður aldrei betur, en aðrar finna meira fyrir óþægindum og vanlíðan. Fylgikvillar þungunar geta haft áhrif. Ekki er óeðlilegt að verðandi móðir finni fyrir þreytu vegna líkamlegs álags og óöryggis vegna breytinga sem

framundan eru.

Verðandi foreldrar verða næmari og viðkvæmari og finna jafnvel fyrir geðsveiflum. Slíkar sveiflur eru þó algengari hjá konum. Þær þurfa aukinn stuðning, ástúð og hlýju. Hinn verðandi faðir/maki hefur það mikilvæga hlutverk að vera til staðar og veita stuðning.

Þetta er líka tími mikilla breytinga hjá hinum verðandi föður/maka. Hann getur fundið fyrir ógleði eða aukinni matarlyst og þyngdaraukningu. Hann er að aðlagast breyttu hlutverki og finnur fyrir vaxandi ábyrgð. Oft er talað um meðgönguna sem hreiðurgerð og áhugamál þarsins breytast og snúa meira að innviðum sambandsins en áður.

Það er eðlilegt að finna fyrir leiða og tilfinningasveiflum af og til.

Ef það varir lengi og hefur áhrif á daglegt líf ætti að leita sér aðstoðar hjá ljósmóður eða lækni

Blendnar tilfinningar

Í flestum tilvikum vekur það gleði að fá þungun staðfesta. En tilfinningarnar eru oft blendnar og á það bæði við um hina verðandi móður og hinn verðandi föður. Hafi þungunin ekki verið ráðgerð getur hún eigi að síður verið velkomin. Stundum hefur það tekið langan tíma að verða barnshafandi og parið jafnvel gengið í gegnum langt og strangt ferli áður en það tókst. Óháð því hver aðdragandinn er, geta tilfinningarnar sem vakna verið miklar og óvæntar. Blanda af gleði, áhyggjum, kvíða, ánægju og tilhlökkun og sveiflur á milli þessara tilfinninga er algeng líðan og eðlileg. Efasemdir um að tíminn sé réttur til að eignast barn geta gert vart við sig. Efi um að vera tilbúin í foreldrahlutverkið og efasemdir um makann geta kviknað. Þetta



eru eðlilegar tilfinningar og vangaveltur á þessum miklu tímamótum í lífinu. Meðganga og fæðing geta vakið upp áður gleymdar eða duldar tilfinningar, vonir og ótta.



Ekki er víst að verðandi foreldrar deili þessum hugsunum en það er mikilvægt að ræða líðan sína.

Stundum finnst barnshafandi konum eins og ætlast sé til að þær finni eingöngu fyrir gleði og tilhlökkun alla meðgönguna. En það er ekki svo.

Áhyggjur og efasemdir geta fylgt á meðgöngu ekki síður en gleði og tilhlökkun. Hvort sem um er að ræða fyrsta, annað eða þriðja barn,

hefur það í för með sér breytingar á heimilinu. Til dæmis hvað varðar verkaskiptingu, útgjöld, tengsl við maka, undirbúning fæðingarinnar og umönnun nýja barnsins.

Streita

Streita er hluti af ósjálfráðum viðbrögðum líkamans, varnarkerfi, sem fer í gang við álag. Streita er í eðli sínu jákvæð. Hún býr líkamann undir átök. Hann bregst við með því að hraða á hjartslætti og öndun og hækka blóðþrýsting. Vöðvaspenna eykst og ónæmiskerfið verður virkara m.a. vegna aukins flæðis streituhormónsins adrenalíns.

Þetta ástand er líkamanum ekki hættulegt ef það varir ekki lengi í einu. Langvarandi og stöðug streita er hins vegar heilsuspillandi en þá minnkar mótstaða gegn veikindum og sjúkdómum. Svefntruflanir eru oft fyrsta merkið um streitu. Höfuðverkur, vöðvabólga í herðum og hálsi og magavandamál geta gert vart við sig. Blóðþrýstingur hækkar og aukin hætta er á hjarta- og æðasjúkdómum.



Önnur einkenni streitu:

- Þreyta að morgni, þrátt fyrir samfelldan svefn nokkrar nætur í röð
- Eirðarleysi og óróleiki eða skeytingarleysi um umhverfið
- Viðbrögð þín við hversdaglegum atburðum breytast
- Píringur og óþolinmæði yfir smámunum
- Magaverkur, spennuhöfuðverkur eða örari hjartsláttur
- Einbeiting minnkar og þú verður gleymnari



Viðvarandi streita móður á meðgöngu hefur áhrif á barnið, því streituhormónin fara yfir fylgjuna. Áhrifin á barnið eru þau sömu; óróleiki, eirðarleysi og hraðari hjartsláttur.

Það er því er mikilvægt að finna leið til að draga úr streitu.

Hvað er til ráða?

Fyrsta skrefið er að viðurkenna að þú finnst fyrir streitu. Reyndu að gera þér grein fyrir hvað það er í lífi þínu sem veldur streitunni. Gott er að skrifa það niður á blað. Skráðu

einnig það sem er ánægjulegt en veldur samt streitu. Þá færðu yfirlit yfir ástandið og auðveldara er að bregðast við.



- Viðurkenndu að þú hefur ekki tíma til að gera allt
- Forgangsráðaðu verkefnum
- Endurskoðaðu þær kröfur sem þú gerir
- Lærðu að hlusta á líkamann, hann gefur þér merki um að hægja á
- Æfðu þig að segja nei
- Gerðu hlutina rólegar en áður
- Tryggðu þér nægan svefn
- Regluleg hreyfing dregur úr streitu og bætir svefninn
- Dragðu úr álagi í vinnu eins og unnt er
- Taktu þér reglulega pásu í vinnunni
- Láttu þá sem þú umgengst vita að þú sért að draga úr streitu

Í meðgönguverndinni gefst tækifæri til þess að ræða andlega líðan

Kvíði

Allir upplifa kvíða einhvern tímann á ævinni, sumir oft og meira en aðrir. Kvíði er eðlilegur hluti af lífinu en hann getur orðið sjúklegur. Það eru ekki alltaf skýr skil á milli eðlilegs og sjúklegs kvíða. Tilfinningar eins og spennu, óróleiki og hræðsla koma fram við kvíða. Þær geta skarast og oft er erfitt að gera sér grein fyrir hvað er ríkjandi hverju sinni.



Áföll og slys geta verið orsök kvíða. Einnig geta hversdagslegir hlutir eins og að fara í próf, að fara í atvinnuviðtal eða að halda fyrirlestur valdið kvíða.

Sjúklegur kvíði lýsir sér á flestan hátt eins og eðlilegur kvíði; spennu, óróleiki, hræðsla og skelfing. Ástæðu kvíðans eða orsök er hins vegar erfitt að finna. Þá er erfiðara að skilja, þola og meðhöndla hann.

Einkenni kvíða eru einstaklingsbundin. Auk andlegra einkenna koma oft fram líkamleg einkenni:

- Ör hjartsláttur
- Sviti
- Kökkur í hálsi
- Þurrkur í munni
- Spennu í vöðvum
- Ógleði
- Öndunarerfiðleikar
- Svimi

Kvíði er hluti af lífsnauðsynlegu varnarkerfi líkamans. Það gerir mönnum kleift að bregðast við aðsteðjandi ógn og hættu. Fleiri varnarhættir verða virkir og spennan í líkamanum eykst. Vöðvarnir spennast, hjartað slær hraðar og flæði streituhormónsins adrenalíns eykst. Þegar brugðist er við hættunni fær líkaminn útrás og spennan gengur yfir.

Þetta varnarkerfi líkamans stjórnast af ósjálfráða taugakerfinu það er þeim hluta taugakerfisins sem ekki stjórnast af vilja. Við sjúklegan kvíða er þetta varnarkerfi mjög virkt og fer af stað án aðsteðjandi ógnar eða hættu. Það er hægt að draga úr þessari virkni með sálrænum aðferðum og/eða lyfjum.



Hvað er til ráða?

Það getur verið erfitt að viðurkenna þær sterku og yfirþyrmandi tilfinningar sem geta fylgt kvíða. Stundum liggur orsök kvíðans í fortíðinni; einhverjar aðstæður eða jafnvel löngu liðinn atburður.

- Viðurkenndu kvíðann og talaðu um líðan þína við einhvern sem þú treystir. Það er tilgangslaust að reyna að fela líðan sína, finna til sektar eða skammast sín.
- Það getur reynst vel að draga úr álagi og streitu eins og hægt er. Það er þó mikilvægt að draga sig ekki í hlé heldur halda sig við daglega iðju eins og áður. Það getur reynst erfitt en er nauðsynlegt, bæði til að koma í veg fyrir einangrun og til að auka ekki líkur á meiri kvíða þegar aftur er haldið út í lífið.
- Nægur svefn er mikilvægur. Hann verður oft óreglulegur við kvíða en það lagast yfirleitt með almennum ráðum við svefnvandamálum; reglulegum svefntíma, róandi aðstæðum fyrir svefn, slökun o.fl.
- Markviss slökun hjálpar. Það eru til bækur, geisladiskar og margvíslegt efni um slökun. Þeir sem ná góðum tókum á slökun geta yfirleitt stjórnað kvíðanum og dregið úr einkennum eins og spennu og höfuðverk.
- Reglubundin hreyfing og líkamsrækt eru til bóta. Reglulegar gönguferðir, e.t.v. með góðum vini, bæta líðan og auka getu til að takast á við vandann.
- Dragðu úr koffeinneyslu og nikótínneyslu, því þessi efni geta gert kvíðann verri og aukið á svefnvandamál. Ekki er ráðlagt að drekka meira en sem nemur 1-2 bollum af kaffi á dag eða 3-4 bollum af tei. Víða er veittur stuðningur til reykleysis á meðgöngu. Hægt er að ráðfæra sig við ljósmóður í meðgönguverndinni.



Andleg vanlíðan



Andleg vanlíðan kvenna á meðgöngu felur í sér algenga geðræna kvilla eins og þreytu, streitu, kvíða og þunglyndi. Þessir kvillar geta haft neikvæð áhrif á daglegt líf og lífsgæði auk þess að hafa áhrif á heilsu, þroska fóstursins og þroskamöguleika barnsins eftir fæðingu. Andleg vanlíðan getur einnig haft neikvæð áhrif á samskipti við maka og nánustu fjölskyldu. Talið er að um 10-15% kvenna eigi við andlega vanlíðan að stríða á meðgöngu.

Ef þú svarar eftirfarandi spurningum játandi ættir þú að ræða líðan þína við ljósmóðurina í meðgönguverndinni:

- Hefur þú síðastliðinn mánuð oft fundið fyrir leiða, voneysi eða depurð?
- Hefur þú síðastliðinn mánuð oft fundið fyrir áhugaleysi og sjaldan fundið fyrir tilhlökkun og gleði?

Einkenni vanlíðunar eru þreyta, áhugaleysi, eirðarleysi, vanmáttarkennd, óákveðni og léleg einbeiting ásamt breytingum á matarlyst og svefni. Þreytu er lýst sem orkuleysi sem lagast ekki við hvíld eða svefn og er ekki í beinu samræmi við líkamlega vinnu eða álag. Mikil og langvarandi þreyta leiðir til andlegrar vanlíðunar.

Sektarkennd er einnig algeng og hugsanir um dauðann geta gert vart við sig. Áhyggjur og kvíði beinast oft að fósturmissi, heilbrigði barnsins og fæðingunni sjálfri.

Konur sem eiga við andleg vandamál að stríða áður en þær verða barnshafandi eru líklegri til þess að verða andlega veikar á meðgöngu og fyrsta árið eftir fæðingu en á öðrum tíma í lífi sínu. Kona sem finnur fyrir andlegri vanlíðan á meðgöngu er líkleg til að finna einnig til vanlíðunar eftir fæðingu.

Yfirþyrmandi og sífelld vanlíðan, depurð, hjálparleysi og vonleysi geta haft í för með sér þrekleysi og líkamlega verki.

Ef þú glímir við andlega vanlíðan á meðgöngu eða á fyrsta árinu eftir fæðingu ættirðu að leita þér aðstoðar/meðferðar sem fyrst

Það er mikilvægt að þær konur sem taka geðlyf ráðfæri sig við lækni eða ljósmóður áður en þær ákveða að breyta eða hætta lyfjatöku

Hvaða meðferð hentar mér?

Meðferð við andlegri vanlíðan á meðgöngu og á fyrsta ári eftir fæðingu getur falið í sér sálfræðimeðferð og/eða lyfjameðferð.

Mikilvægt er að ræða kosti og galla meðferðar sem og kosti og galla þess að þiggja ekki meðferð. Lyfjameðferð á meðgöngu getur haft áhættu í för með sér fyrir ófædda barnið. Ef lyfjameðferð er hins vegar hætt eða afþökkuð getur það leitt til alvarlegri veikinda sem geta einnig haft áhrif á ófædda barnið. Það er margt óljóst þegar rætt er um áhættu lyfjameðferðar og veikinda. Við ákvörðun um lyfjameðferð þarf að meta hversu mikil áhætta fylgir lyfjameðferðinni og hversu líklegt það er að veikindin versni séu lyf ekki notuð.



Hvíld, nægur svefn, góð næring og regluleg hreyfing bætir líðan og getur komið i veg fyrir langvarandi vanlíðan

- Þínar persónulegu þarfir eru mikilvægar og það þarf að taka tillit til þeirra í meðferðinni.
- Þú hefur rétt á að fá góðar upplýsingar og taka þátt í að ákveða meðferð og meðferðaráætlun.
- Gagnkvæm virðing þarf að vera milli þín og meðferðaraðila.
- Upplýsingar ættu að fela í sér hvers er að vænta af meðferðinni; mögulegan árangur og áhættuþætti fyrir þig og barnið þitt.
- Þú átt að fá tækifæri til að spyrja spurninga og geta skipt um skoðun eftir því sem líðan þín breytist eða aðstæður
- Þínar óskir eru alltaf mikilvægar og meðferðaraðilinn ætti að virða þær.
- Ef þú ert ósammála meðferðinni áttu að láta vita.

Stundum getur komið upp sú staða að þeir sem standa þér næst (fjölskylda, vinir eða meðferðaraðili) eru ekki sammála þér varðandi meðferð og telja annan kost/aðra leið betri fyrir þig og barnið þitt.

Þú gætir viljað spyrja meðferðaraðilann eftirfarandi spurninga:

- Getur þú gefið mér nánari upplýsingar um andlega vanlíðan á meðgöngu og á fyrsta ári eftir fæðingu barns?
- Hvaða meðferðarúrræði eru í boði?
- Getur þú gefið mér upplýsingar um ávinning og mögulega áhættu lyfjameðferðar, fyrir mig og barnið?
- Getur þú gefið mér upplýsingar um ávinning og mögulega áhættu þess að þiggja ekki lyfjameðferð, fyrir mig og barnið?
- Eru til stuðningshópar sem gætu hjálpað mér?
- Eru til skriflegar upplýsingar sem geta hjálpað mér og mínum nánustu?

Fæðingarkvíði - fæðingarhræðsla

Flestar konur velta því fyrir sér hvernig fæðingin muni ganga, hvort hún verði erfið eða sársaukafull og hvernig þær munu ráða við hana. Sumar konur hafa hins vegar verulegar áhyggjur og kvíða fæðingunni eða hræðast.



Kvíðinn og hræðslan geta tengst andlegri vanlíðan, reynslu eða upplifun fyrir á ævinni eða fyrri fæðingu. Áhyggjurnar, kvíðinn eða hræðslan skyggja á tilhlökkunina vegna komu barnsins og geta einnig beinst að því hvort allt verði í lagi með barnið. Svo er erfitt að gera sér í hugarlund hvernig fæðingarhríðir geta verið þar sem enginn getur lýst því svo nákvæmlega. Líðanin hefur áhrif á daglegt líf og samskipti við maka. Hinn verðandi faðir/maki getur líka fundið fyrir kvíða fyrir fæðingunni.

Hann getur haft áhyggjur af því hvernig fæðingin muni ganga og hvernig konunni og barninu muni líða.

Upplýsingar um valkosti og bjargráð í fæðingu geta hjálpað við að taka ákvarðanir og aukið öryggistilfinningu. Í meðgönguverndinni er bent á fræðslufni sem við á. Þar gefst einnig tækifæri til umræðna og spurninga ásamt því að ræða líðan, óskir og væntingar.

Mikilvægt er að verðandi foreldrar ræði saman um líðan sína, væntingar og óskir.



Í meðgönguverndinni gefst tækifæri til þess að ræða andlega líðan, m.a. sem tengist fæðingarkvíða eða hræðslu. Nota má tímann í mæðraskoððun og ef á þarf að halda er í boði að fá sérstakan tíma til að ræða málin, ýmist við ljósmóður og/eða fæðingarlækni.

“Ljáðu mér eyra” kallast þjónusta LSH við foreldra með erfiða reynslu af barnsfæðingu.

Konum/foreldrum er boðið að koma í viðtöl þeim að kostnaðarlausu. Fyrst og fremst er lögð áhersla á að leyfa foreldrum að tjá sig um reynslu af fyrri fæðingu. Markmið þjónustunnar er að létta á óþægilegri reynslu, stuðla að jákvæðri upplifun foreldra af meðgöngu og fæðingu og veita ráðgjöf.

Viðtöl fara fram á Kvennasviði Landspítala.

Heimildir.

- Baradon, Tessa. *Your new baby, your family and you*. Bæklingur í flokknum: Understanding Childhood. www.understandingchildhood.net Sótt í júlí 2008.
- Demott, K., Bick, D., Normann, R. og fleiri. *Clinical Guidelines and Evidence Review for Postnatal Care: Routine Post Natal Care Of Recently Delivered women And Their Babies*. London: National Collaborating Centre For Primary Care And Royal College Of General Practitioners. 2007
- *Det positiva graviditetsbeskedet*. www.vardguiden.se Sótt í júlí 2008.
- *Förlossningsrådsla*. www.vardguiden.se Sótt í október 2008.
- Misri, S., Lusskin, S.I. og fleiri. *Management of depression in pregnant women*. [Official Reprint from UpToDate@Maí 2008](http://www.nhs.uk/Planners/pregnancyreplanner) Sótt í september 2008
- Mustapha, A., Wade, M.: *Depression during & after Pregnancy*. Depression Alliance 2003
- NHS choices. www.nhs.uk/Planners/pregnancyreplanner *Your feelings; Worrying about the Birth; Your Partner, Family and Friends*; Sótt í september 2008
- NHS. *Antenatal and postnatal mental health*. The NICE guideline on clinical management and service guidance. 2007
- NHS. *Antenatal and postnatal mental health*. Clinical management and service guidance. 2007
- NHS. Understanding NICE guidance. Information for people who use NHS services. *Problems during pregnancy and after giving birth*. 2007
- Stefanía B. Arnardóttir. *Fjölskyldumiðuð hjúkrunarmeðferð við vanlíðan á meðgöngu*. Rannsóknaráætlun. Lokaverkefni til meistaraþrófs í hjúkrunarfræði í júní 2007
- *Stress*. www.vardguiden.se Sótt í september 2008.
- *Ängest – en del af livet*. www.vardguiden.se Sótt í september 2008.