

Fødselsopplevelser

Jeg satt hos frisøren i dag, og begynte å tenke på essayet jeg skal skrive. Bruk av humor, ironi, gode historier.. Ja, det er en genre som er ny for meg. I godt selskap kan jeg «tø opp», men i hverdagen føler jeg meg vel heller seriøs. Jeg syns også yrkesvalget mitt som jordmor er litt alvorlig, man tuller ikke med fødsler og fødende. Eller - vi kan jo ha noen morsomme situasjoner på jobb også. Når jeg tenker meg om, er det faktisk det. «Det er godt å le litt» som en av kollegene mine pleier å si.

Det er godt kjent i miljøet at mange jordmødre får kick av fødsler. En lettelse over at det har gått bra, fysisk slitenhet, mental skjerping og endorfiner som bruser. Eller kanskje blir vi «smittet» av alle de gode følelsene fra de nybakte foreldrene. Lisbeth Brudal ¹ beskriver hvordan foreldre kan oppleve endrede bevissthetstilstander etter fødsel. «Fedre selv beskriver denne spesielle bevissthetstilstanden like etter fødsel som om de er beruset, som om de svever, som om de er 3 meter høye, som om de er personlighetsforandret, unormale, trollbundet og utenfor seg selv». Som turnusjordmor kunne jeg få kommentarer fra kolleger om at, «nå nærmer det seg fødsel hos deg, skjønner jeg». De så de røde kinnene, og skjønte at nå var det like før et nytt barn «så verdens lys» for første gang. Et barn skulle trekke luft i lungene for første gang, møte foreldrene sine, og navlesnoren, den direkte forbindelsen til mor, skulle kuttes. Et fantastisk øyeblikk! De første timene er barnet ekstra våkent og søker mot foreldrenes blikk, de fleste er også veldig sugelysten og klar for sitt første måltid ved mors bryst.

Det er mange sterke opplevelser i løpet av en fødsel, og det som blir sagt lagres på en helst spesiell måte. For eksempel er det en dårlig start på fødselen når jordmora sier, «nå kom du vel inn litt vel tidlig». Mange har opplevd det, og neste gang rekker de bare så vidt inn døra før barnet kommer. Det finnes også morsomme kommentarer under fødsel: For eksempel jordmora som spør om slimproppen har gått, og mor svarer at han gikk akkurat ut døra for å hente seg kaffe. Jeg husker godt en som skulle bli far for andre gang og som grudde seg veldig til fødselen, jeg tror han var redd for å ikke strekke til, og for å bli kritisert av partneren. Andre er redd for at de skal besvime. Hos kvinner kan også reaksjonene være ulike. Noen kvinner trekker seg inn i seg sjøl, og svarer knapt på spørsmål. Endel sier at de ønsker

¹ Brudal, Lisbeth: Fødselens psykologi, kap 4, Aschehoug, 1983

ryggmassasje, men det blir ikke alltid riktig: «Ikke der, ikke nå, ikke sånn»! Andre banner under riene, gloser som partneren aldri før har hørt fra hennes munn. Skal han prøve å dempe henne, eller la henne drive på? Jordmor kan også utløse irritasjon hvis fødselen tar litt tid, og hun stadig gjentar at «det går fint, nå er du snart ferdig». Det å føde er på mange måter en ekstrem situasjon - du kan ikke planlegge når det skal starte (hvis fødselen ikke blir satt i gang), kvinnen vet ikke hvordan det blir, hvor lang tid det vil ta, hvordan hun vil takle smertene. Den fødende kan føle seg blottstilt og utlevert, det er vanskelig å holde på fasaden under en fødsel.

Jordmødre føder også, og noen mener at du blir en bedre jordmor av å ha født selv. Det kan vel diskuteres, men det kan være nyttig å ha opplevd det fra «andre siden». Kjenne på sårbarheten, og hvor overlatt du er til dine kolleger. «Du må ikke holde igjen, det går lettere hvis du skriker litt». Det rådet funka ikke for meg. Det føltes også unødvendig å bli instruert i hvordan jeg skulle trykke, jeg kjente hvordan jeg skulle gjøre det selv. Andre syns det er deilig når noen forteller hva de skal gjøre, og syns det er veldig rart hvis jordmora sier lite, men bare holder seg i bakgrunnen og følger med på at alt går greit. Bryr hun seg ikke, er det noe galt, eller vet hun ikke hva hun skal gjøre?

Av egen erfaring har jeg også lært noe annet; det er lurt å planlegge fødselen med den fødende mens det er gode pauser mellom riene. Noen er så strukturerte at de har med seg ønskebrev. Da kan det være lurt å lese gjennom brevet sammen med jordmor. For eksempel kan det være vanskelig å føde uten smerter, og samtidig unngå epidural fordi en er redd for sprøyter. I et slikt brev kan spesielle ønsker og behov settes ord på. Her kan fødselshjelpere bli minnet om ting som egentlig er en selvfølge. For eksempel; ikke flere vaginalundersøkelser enn nødvendig, partner skal være ved hodeenden av senga, ikke ved fotenden, god informasjon før noe skal skje. Spesielt viktig er det med god informasjon hvis barnet må tas ut av rommet etter fødselen, så foreldrene slipper unødvendig engstelse. De som ikke har et ønskebrev kan gjerne intervjues mens det ennå er gode pauser mellom riene. Hvilke ønsker har du når det gjelder smertelindring? Har du tenkt på hvilken fødestilling som vil være best for deg? Ryngleie har vært vanlig praksis mange steder, men kan gi en passivisering av den fødende. Kanskje er det bedre å føde i vann, henge over en saccosekk eller å føde stående? Noen jordmødre syns ønskebrev er unødvendig, fordi det er vanskelig å vite hvilke behov som dukker opp underveis. Uansett må den fødende prøve å stole på kroppen, og prøve å henge med på det som skjer. Og så kommer jordmor med råd underveis. Selv glemte jeg blant annet

å si at jeg ville prøve lystgass. Og når fødselen var på sitt mest intense, klarte jeg ikke å si det. Mange tror kanskje det er en seier for en jordmor å føde uten smertelindring, men hvorfor skal en egentlig alltid være så flink?

Mange fødende savner tilbud om lystgass, fordi det på mange sykehus mangler godt avtrekk som er nødvendig for å unngå uheldige effekter på de ansatte. Barnet tar ingen skade av litt lystgass. Noen kvinner føler seg litt rusa etter de første inhalasjonene, og syns også det er godt å «bli tvunget» til å puste rolig og dypt. Mange opplever det befriende å få en avledning og lindring av smertene. Som nyutdannet jordmor syns jeg det var grusomt å se fødende ha det vondt. Men etter hvert har jeg funnet ut smerten under fødsel oftest er normal. De fleste tåler mer enn de tror, og ved behov finnes det mulighet for epiduralbedøvelse på de fleste sykehus. I tillegg til badekar, massasje, oppmuntring, akupunktur, stillingsforandring, eventuelt lystgass eller morfin v/ behov. Litt småprat om løst og fast kan være god avledning, så lenge dette ikke føles forstyrrende for den fødende. Oppmuntring gir de fødende mestringsfølelse, og min erfaring er at det nesten ikke kan overdrives.

Når jeg treffer nye mennesker og forteller at jeg er jordmor, får jeg ofte høre om fødslene deres. Dette skjer både når jeg møter eldre kvinner og når jeg treffer unge småbarnsmødre. Detaljene sitter godt etter mange år.

Jordmora som sa at nå må du bruke magemusklene litt, legen som brølte at nå må du slutte å skrike før han la sugekoppen på hodet til barnet. Legen som banner høyt når hun strever med en vanskelig forløsning. Dette er gamle historier, og forekommer forhåpentligvis ikke lengre. Ubetenksomhet? Behov for å vise handlekraft og ta kontroll over situasjonen? Eller er det tegn på at fødselshjelperne mister kontroll? Slike kommentarer skaper definitivt ikke trygg, god stemning på fødestua, og gir ikke gode fødselsopplevelser. Dempet belysning, og oppmuntrende ord kan virke forbløffende godt. Mulighet til å skifte stilling, spise og drikke underveis, et varmt bad, litt rolig musikk kan også være fint. Mange par jobber utrolig godt sammen gjennom fødselen. Vi jordmødre er heldige som følger fødselen gjennom litt tid, mens legene kun tilkalles hvis det oppstår problemer.

Når jeg skulle føde, fødte jeg på arbeidsplassen min. Jeg kjente jordmødrene fra før og fikk komme med ønske om hvem som skulle hjelpe meg. De fleste som skal føde, vet ikke hvem

som skal være tilstede for dem gjennom fødselen. Og jeg er imponert over hvor greit dette som oftest går. De fleste fødende viser stor tillit, og legger fødselen sin i våre hender. Og da gjelder det å være tilliten verdig. Kari Martinsen sier mye om dette i kapitlet Omsorg i sykepleien i boka «Moderne omsorgsbilder»². Blant annet siterer hun den danske filosofen Knud E.Løgstrup:

*«Den enkelte har aldri å gjøre med et annet menneske at gjøre
uden at han holder noget av dets liv i sin hånd.
Det kan være meget lidt,
en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne, eller som man vækker,
en lede, man uddyber eller hæver.
Men det kan også være forfærdende meget,
så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ei.»*

Er det nok at «alt går bra»? Det er fantastisk hvis personalet tillegg kan bidra til at fødselen blir en god opplevelse, med følelse av mestring. Jeg husker jordmora som oppfordret meg til å løfte barnet mitt opp på magen selv etter fødsel, det var en flott opplevelse. Og hun sa også at dette klarte du egentlig helt sjøl. Som jordmor husker jeg godt en ung kvinne jeg fulgte i svangerskapet, hun virket usikker, og forholdet til barnefar var uavklart. Etter fødsel traff jeg to stolte foreldre som strålte når de fortalte om fødselen, og fortalte hvor greit alt hadde gått, og hvor mye skryt de hadde fått på sykehuset. Hun bar barnet i armene med en stor stolthet. Empati, omsorg, tid og praktisk dyktighet er viktig for å oppnå mestring og gode opplevelser.

Ofte er det lite som skal til for å lykkes, andre ganger føler jordmor seg ganske oppgitt og utslitt, og sliter med å løse utfordringene som oppstår. Kari Martinsen sier noe om dette³:

Hun sier at jordmor kan oppleves som ufølsom, uten kontakt med egne følelser i situasjonen. Det kan skje hvis alt blir rutine, og oppmerksomheten kun er rettet mot prosedyrene som skal følges. «Det kan bli til en sanseløs distanse, både til henne selv og til pasienten. En annen

² Moderne omsorgsbilder, Karen Jensen m.fl. Ad Notam Gyldendal, 1992

³ Martinsen, Kari: Løgstrup og sykepleien, Akribe, 2012

måte å være fraværende på er i den sentimentale omsorgen. Det er en invaderende, sanseløs nærhet, der deltagelsen i den andres lidelse er begrenset til, eller forveksles med, egne følelser.»

Noen foreldre sitter dessverre igjen med vonde følelser etter fødsel, en følelse av å ha mislyktes. Dette kan gi depresjoner, angst, eventuelt fødselsangst med ønske om keisersnitt neste gang. Mange sykehus har et eget tilbud til disse kvinnene. De kan få samtale med jordmor og lege, gjennomgang av forrige fødsel, og hjelp til å planlegge neste fødsel. Det er til god hjelp for mange, og noen finner ut at med en god plan, kan de kanskje klare en ny vaginal fødsel. Det jobbes med å unngå at vanskelige opplevelser fester seg. En gjennomgang av fødselen før hjemreise kan virke forebyggende. Et annet forbedringsområde er at jordmor skal være kontinuerlig tilstede for den fødende når hun er i aktiv fødsel. Men dette krever at det er nok jordmødre på jobb til enhver tid, så hun slipper ansvar for flere samtidig. Altså et spørsmål om økonomi. Det er ulike behov hos de fødende, og jordmor kan bruke sin erfaring og kunnskap til å hjelpe den fødende. Heldigvis er det en datamaskin på alle fødestuer, så journalen kan føres fortløpende inne hos den fødende. Flinkere jordmødre eller større bevilgninger? Eller ja takk, begge deler?

I «Jordmorboka»⁴ skriver Ellen Blix i et kapittel om fødselen: «Dersom kvinnen er redd eller engstelig, kan det føre til frigjøring av stresshormoner som igjen fører til nedsatt blodtilførsel til livmoren, dårligere rier og lengre fødselsvarighet». Kroppen kan ikke deles opp i det fysiske og det psykiske, den er en helhet. Ellen Blix siterer også fødselslegen Michel Odent. Han har forsket på fødsler i 40 år, og sier at den fødende bør være et sted der hun føler seg trygg, og der det er stille, varmt og dunkelt. Da fremmes utskillelsen av fødselshormoner. Det er veldig spennende og litt skremmende hvor mye omgivelsene har å si for framgangen i fødsel. Langsom fremgang er en av de viktigste grunnene til at det gis medikamenter under fødsel, med de bivirkninger de kan gi. Kritikerne vil si at det der er gammelt nytt, at mange trenger stimulering av rier av helt andre grunner. Noen vil kanskje også hevde at det er umulig å få til den roen og tryggheten i en travel sykehus-hverdag, rett og slett urealistisk. Trenger vi en annen organisering? Eller en bedre bemanning, en fødeavdeling bør kanskje bemannes som en intensiv-avdeling?

Eller bør det offentlige heller prioritere flotte offentlige bygg og fine veier? En sykepleier uttalte en gang, at hvis vi ville redde liv burde vi heller jobbe i vegvesenet. Og det er kanskje

⁴ Brunstad, Tegnander m.fl: Jordmorboka, Akribe, 2010

sånn? Eller skal vi ikke bare å bidra til å redde liv, men også forsøke å bidra til god fysisk og psykisk helse for familien videre i livet?

Referanser

Brunstad Anne m.fl: Jordmorboka, kap 29, Akribe, 2010

Brudal, Lisbeth: Fødselens psykologi, kap 4 og 7, Aschehoug 1983

Jensen, Karen m.fl: Moderne omsorgsbilder, Ad Notam Gyldendal, 1992

Martinsen, Kari: Løgstrup og sykepleien, Akribe 2012

Oppgave 2, første versjon,innføringsemne i faglitterær skriving, MFS, 05.10.2017

Heidi Strand Nørstebø