

# Identifiering av förlossningsrädda kvinnor

## Fysiska faktorer

### Stressymptom

- Sömnlöshet
- Ångest
- Panikattacker
- Aggressivitet
- Gråt
- Mardrömmar
- Att tala ofta om rädslorna
- Att tänka ofta på rädslorna
- Takykardi
- Rastlöshet
- Nervositet

### Inverkan på det dagliga livet

- Brist på koncentrationsförmåga
- Frånvaro från jobbet (sjukledigheter)
- Spänning
- Räknande av fostrets rörelser mer ofta än nödvändigt
- Förändringar på dagliga aktiviteter (matvanor, fysisk aktivitet mm.)
- Inte kunna njuta av graviditeten
- Känna sig paranoid
- Problem inom parförhållandet
- Graviditetens och förlossningens förlopp försvåras

### Önskan om kejsarsnitt

- Bett att få kejsarsnitt eller skall be att få kejsarsnitt

### Önskan att undvika graviditet och förlossning

- Uppskjutning av att skaffa barn
- Funderar på att göra abort

## Orsaker

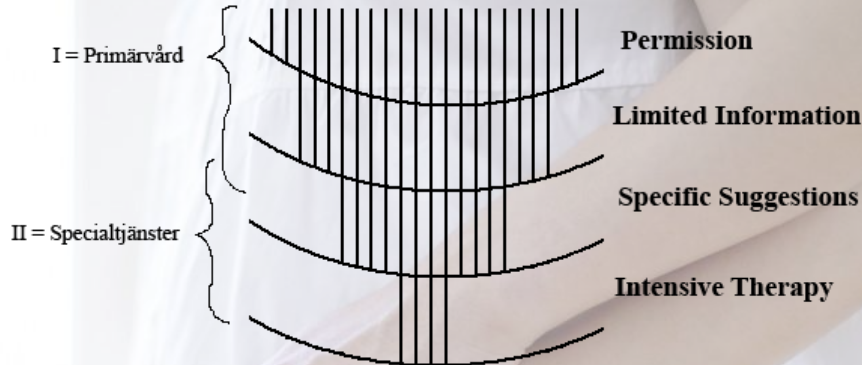
- Generell ångest och depression
- Har inte levt i ett parförhållande
- Rädd för blivande föräldrskapet
- Problematiskt parförhållande
- Negativa berättelser
- Misstro av förlossningsavdelningens personal
- Tidigare dålig förlossningsupplevelse
- Mycket ung eller gammal
- Tidigare traumatiska upplevelser
- Brist på stöd
- Arbetslöshet
- Blivande ensamförsörjare
- Dåliga socio-ekonomiska omständigheter



# Stöd av förlossningsrädda kvinnor

## Berättelser

- Andras berättelser
- Böcker eller tidningar



## Erfarenheter

- Omfödreskor

## Kunskap

- Förlossningen
- Graviditeten
- Babysns vård
- Dolda rädslor kan väckas under förlossningen
- Förlost av självkontroll under förlossningen är vanligt
- Det gör ont att föda
- Förtroende för förmågan att hantera sin smärta

## Socialt stöd

- Föräldrar
- Syskon
- Andra släktingar
- Vänner
- Arbetskamrater

## Hälsovårderfarenheter

- Stöd av professionella hälsovårdare
- Undersökningar

## Stödet från pappan/partnern

- Möjlighet att diskutera om viktiga frågor hemma angående att få ett barn

## Försörjning

- arbets/studiernas situation
- ekonomisk situation