

Á hverju ári fæða 5.1 milljónir kvenna í Evrópu barn. Nærri 30% þeirra upplifa fæðingu neikvætt, sem samsvarar því að 1.5 milljónir kvenna upplifi fæðingu neikvætt á hverju ári.

Tilmæli til að fyrirbyggja neikvæða fæðingareynslu

Bæklingurinn inniheldur tilmæli til fagfólks sem starfar við barneignarþjónustu. Tilmælin byggja m.a. á rannsóknarniðurstöðum COST Action 18211 DEVOTION



JÁKVÆÐ fæðingareynsla vísar til reynslu af samskiptum og atburðum sem tengjast fæðingunni. Reynslan verður til að einstaklingurinn finnur fyrir stuðningi og öryggi og upplifir að borin sé virðing fyrir honum. Jákvæð fæðingareynsla getur aukið gleðitilfinningu, aukið sjálfstraust og/eða tilfinningu um að hafa afrekað eitthvað mikið og getur haft áhrif á sálfélagslega líðan til lengri eða skemmri tíma.

"Tilfinning um kraft, eins og að verða ástfangin, þetta var svo ótrúlega sterk tilfinning."

NEIKVÆÐ fæðingareynsla vísar til upplifunar einstaklings af samskiptum og/eða atburðum sem tengjast fæðingu og leiða til yfirþyrmandi, óþægilegra tilfinninga og viðbragða sem geta haft neikvæð áhrif á heilsu og vellíðan til til skemmri eða lengri tíma.

"Það voru allskonar inngrip. Mér fannst eins og einhver hefði stolið einhverju frá mér. Ég vissi alveg á þessum tímamarki hvað ég vildi og það var ekkert farið eftir mínum óskum."

2

Heilbrigðisstarfsfólk ætti að bregðast við geðheilsuvanda í tengslum við fæðingu af samúð, skilningi og virðingu.

3

Heilbrigðisstarfsmenn ættu að virða rétt kvenna til sjálfræðis fyrir, á meðan og eftir fæðingu því allir eiga rétt á góðri þjónustu.



1

Heilbrigðisstarfsfólk ætti að hafa góð samskipti við konur í barneignarferli og fjölskyldur þeirra til að hámarka líkur á jákvæðri fæðingarupplifun og lágmarka líkur á neikvæðri reynslu fyrir þær og stuðningsaðila þeirra.

4

Mælingar á gæðum þjónustu ættu m.a. að fela í sér mat á reynslu foreldra af umönnun og mælingar á neikvæðri fæðingareynslu til að og bæta umönnun.

5

Meginreglur um áfallamiðaða umönnun þurfa að vera samþættaðar innan barneignarþjónustu og menntun heilbrigðistarfsfólks.

6

Í kjölfar erfiðrar reynslu af fæðingu þarf að huga að fjölskyldunni í heild við fyrirbyggingu og meðferð við geðheilsuvanda. Leggja þarf áherslu á fyrirbyggjandi leiðir í næstu meðgöngu og fæðingu.



Grundvallarþættir áfallamiðaðrar þjónustu



öryggi



val



samvinna



áreiðanleiki



valdefling

FYRSTU SKREFIN:

1 Ræddu við samstarfsfólk þitt! Finndu tíma og stað til að allt teymið geti farið yfir og skipst á hugmyndum um hvernig hægt er að bæta starfsumhverfið.

2 Hafðu foreldrana með - það er mikilvægt fyrir þau að fá svör við spurningum sínum eins og hægt er eða bara að fá að tala um reynslu sína. Það mun einnig hafa áhrif á þá með sér fyrir þig og samstarfsfólk þitt.

3 Hugsaðu vel um sjálfa/n þig! Að verða vitni að erfiðum atvikum dags daglega getur leitt til "secondary" áfalls, en slíkt er algengt meðal fagfólks innan barneignarþjónustu.

4 Hugsaðu um litlu skrefin sem þú getið tekið saman, t.d. að deila rannsóknargreinum eða hafa hugmyndabanka á deildinni. Það þarf ekki að kosta mikið eða taka langan, litlu skrefin ykkar saman geta breytt heilmiklu.

5 Fyrir frekari innblástur skoðið hvaða leiðir eru til að efla virðingu innan barneignarþjónustu "Respect Toolkit":



Alþjóðlegur hápur sérfróðra vísindamanna á sviði geðheilbrigðismála tengt barnsfæðingum, frá 33 löndum hefur sameinað um rððleggingar um framkvæmd, stefnu, kenningar og rannsóknir á þessu sviði.

Frekari upplýsingar

<https://www.ca18211.eu/>

@CA18211

@CA18211

COST 18211 Research Outputs:



RANNSÓKNIR SÝNA AÐ:

HYAÐ ER NEIKVÆÐ FÆÐINGAREYNSLA OG HVERNIG GET ÉG TEKIST Á VIÐ HANA?

**AÐ AUKA
LÍKUR Á
JÁKVÆÐRI
FÆÐINGAREYNSLU**

„Jákvæð fæðingareynsla vísar til reynslu af samskiptum og atburðum sem tengjast fæðingunni. Reynslan verður til að einstaklingurinn finnur fyrir stuðningi og öryggi og upplifir að borin sé virðing fyrir honum. Jákvæð fæðingareynsla getur aukið gleðitilfinningu, aukið sjálstraust og/eða tilfinningu um að hafa afrekað eitthvað mikið og getur haft áhrif á sálfélagslega líðan til lengri eða skemmri tíma.”

“Tilfinning um kraft, eins og að verða ástfangin, þetta var svo ótrúlega sterk tilfinning.”

“Það hafði hægst á hjartslætti barnsins og útvíkkunin var bara 3 cm. og ég þurfti að fara í keisaraskurð. Allt í einu fylltist herbergið af fólki og allir voru að flyta sér. Ég fékk litlar upplýsingar og upplifði mikinn ótta og algert valdleysi.”

Með neikvæðri fæðingareynslu er átt við upplifun einstaklings af samskiptum og/eða atburðum sem tengjast fæðingu og leiða til yfirþyrmandi, óþægilegra tilfinninga og viðbragða sem geta haft neikvæð áhrif á heilsu og vellíðan til til skemmri eða lengri tíma.

Á hverju ári fæða 5.1 milljónir kvenna í Evrópu barn. Nærri 30% þeirra upplifa fæðingu neikvætt, sem samsvarar því að 1.5 milljónir upplifi neikvæða fæðingareynslu á hverju ári. Þú ert því ekki ein/einn.

Um 4% kvenna og 1% maka sem eru viðstaddir fæðingu fá áfallastreituröskun í kjölfar fæðingar.

Áfallastreituröskun getur komið upp þegar einstaklingur upplifir eða verður vitni að mjög skelfilegum eða einhvers hvers konar atburði sem hefur mikil áhrif á líðan. Sum einkenni áfallastreituröskunar lýsa sér með endurteknum neikvæðum tilfinningum eða martröðum um atburðinn, kvíða eða reiði, forðun á aðstæðum sem minna á atburðinn og erfiðleikar með svefn eða einbeitingu. Áfallastreituröskun er meðhöndluð með viðtalmæðferð og stundum með lyfjum.

Fjórir flokkar áfallasteitueinkenna

⌚
Að endurupplifa neikvæða atburðinn. “Mig dremdi að ég væri stöð þar, aftur og aftur.”

🧠
Neikvæð tilfinningar og vansæld. “Mér líður eins og ég sé alltaf að fara að gráta. Ég skammast min og ástaka sjálfa mig.”

🚫
Ég forðast það sem minnir mig á atvikin. “Ég forðast að fara fram hjá spítalunum, hvað þá að fara inn.”

🧠
Ófurnæmi sem þyðir að vera stöðugt á vörðbergi. “Ég er alltaf með áhyggjur og finnst eins og ég þurfi að verja mig sjálfa.”

Konur geta upplifað fæðingu neikvætt í tengslum við inngríp eða fylgikvilla í fæðingu...

inngríp getur

...neikvæða fæðingareynslan verði tengd samskiptum við aðra, svo sem við starfsfólk meðan á fæðingunni stendur. En neikvæð reynsla vegna þess er **tvöfalt líklegri** til að leiða til langtíma áfallastreituröskunar heldur en af öðrum orsökum.

Neikvæð upplifun fæðingar getur leitt til ótta og kvíða. Það getur haft áhrif á líkamstarfsemina, t.d. hjartsláttartíðni, blóðþrýsting og ónæmiskerfið. Þessar breytingar geta einnig haft áhrif á barnið.

Þetta getur þú gert:

01

Ef þú finnur fyrir einhverjum af þessum einkunum leitaðu þá aðstoðar hjá heilbrigðisstarfsmanni.

02

Hafðu samband við aðra foreldra sem hafa upplifað neikvæða fæðingareynslu. Þú ert ekki ein/einn um þessa reynslu.

03

Hafðu samband við fólk í stjórnmalum eða áhrifastöðum og tjáðu áhyggjur þínar. Við vitum hvað orsakar neikvæða fæðingareynslu og stundum þarf að breyta kerfinu og aðlaga það þörfum þínum.

Þú átt rétt á því að komið sé komið vel fram við þig og af virðingu bæði fyrir, á meðan og eftir að fæðingu lýkur.

Frekari upplýsingar

 <https://www.ca18211.eu/>

 @CA18211

 @CA18211

Ef þú finnur fyrir andlegri vanlíðan getur þú haft samband við: heilbrigðisstarfsmann t.d. á heilsugæslustöð, sálfræðing, Hjálparsíma Rauða krossins, Bergið, bráðapjónustu geðdeilda.

! Neikvæð fæðingarreynsla getur haft umtalsverðan kostnað í för með sér fyrir heilbrigðiskerfið með hugsanlegum efnahagslegum afleiðingum fyrir samfélagið í heild. !

AÐ AUKA LÍKUR Á JÁKVÆÐRI FÆÐINGAREYNSLU

Bæklingurinn inniheldur tilmæli til stjórnðlamanna varðandi barneignarþjónustu. Tilmælin byggja m.a. á rannsóknarniðurstöðum COST Action 18211 DEVOTION

HVAÐ ER HÆGT AÐ GERA TIL AÐ FYRRBYGGJA NEIKVÆÐA FÆÐINGAREYNSLU

JÁKVÆÐ fæðingareynsla vísar til reynslu einstaklings af samskiptum og atburðum sem tengjast fæðingu beint. Reynslan verður til þess að einstaklingurinn finnur fyrir stuðningi, öryggi og upplifir að það sé borin virðing fyrir honum. Jákvæð fæðingareynsla getur aukið gleðitilfinningu, aukið sjálfsstraust og/eða tilfinningu um að hafa afrekað eitthvað mikið og getur haft skammtíma eða langtíma áhrif á sálfélagslega líðan einstaklingsins."



Á hverju ári fæða 5.1 milljónir kvenna í Evrópu barn. Næri 30% þeirra upplifa neikvæða fæðingareynslu, sem samsvarar því að 1.5 milljónir kvenna hafi neikvæða fæðingareynslu á hverju ári.

NEIKVÆÐ fæðingareynsla vísar til upplifunar einstaklings af samskiptum og/eða atburðum sem tengjast fæðingu og leiða til yfirþyrmandi, óþægilegra tilfinninga og viðbragða sem geta haft neikvæð áhrif á heilsu og vellíðan til til skemmri eða lengri tíma.

Um 4% kvenna og 1% maka/stuðningsaðila þróa með sér áfallastreituröskun í kjölfar fæðingar

ÁFALLASTREITURÖSKUN

er geðheilsuvandi sem getur komið eftir að einstaklingur hefur orðið vitni að mjög ógnvekjandi eða erfiðum atburði. Sum einkenni áfallastreituröskunar lýsa sér þannig að einstaklingur upplifir endurtekið neikvæðar hugsanir eða martraðir um atburðinn, finnur fyrir miklum kvíða eða reiði, forðast hluti sem minna á atburðinn og eiga erfitt með svefn eða einbeitingu.

Mæður með áfallastreitu eftir fæðingu eru nærri

sex sinnum líklegri

til að hefja ekki brjóstagjöf miðað við mæður án áfallastreitu. Einnig eru þær fyrrnefndu einnig líklegri til að hætta brjóstagjöf fyrir eins árs aldur barns.

Neikvæð áhrif áfallastreitu flytjast áfram til næstu kynslóða; foreldrar með áfallastreituröskun geta upplifað **vandamál sem tengjast kynheilbrigði** - þau eru líklegri til að eignast færri börn í kjölfar neikvæðrar fæðingarreynslu og lengri tími líður á milli barna hjá þeim miðað við foreldra án áfallastreitu.



HVAÐ ÞARF AÐ GERA?

Heilbrigðisstefna fyrir barneignar- og geðheilbrigðisþjónustu ætti að innihalda sértækar ráðleggingar um forvarnir, greiningu og meðhöndlun áfallastreitu í kjölfar fæðingar.

Innlendar og alþjóðlegar leiðbeiningar um meðgönguvernd og geðheilbrigðisþjónustu eru nauðsynlegar til að auka meðvitund um geðheilbrigðisvandamál. Leiðbeiningarnar þurfa einnig að fjalla um neikvæða fæðingareynslu, ásamt fyrirbyggingu, greining og meðferð.

Uppbygging meðgönguverndar ætti að innihalda umönnun sem hefur réttindi og þarfir kvenna að leiðarljósi og stuðlar þannig að jákvæðri fæðingareynslu og dregur úr líkum á andlegri vanlíðan.

4 Í meðgönguvernd ætti að bjóða upp á skimun á geðheilsuvanda og neikvæðri fæðingareynslu sem hluta af fjölskyldumiðaðri og samþættri umönnun.

5 Heilbrigðisstarfsmenn ættu að hafa úrræði til að bregðast við endurgjöf frá foreldrum þannig að þeir haldi sinni reisn, sjálfræði og stuðli þannig að jákvæðum samskiptum.

6 Símenntun í áfallamiðaðri umönnun ætti að veita öllu starfsfólki sem sinnir barneignarþjónustu til að styðja við forvarnir, greiningu og meðferð þeirra sem eiga við geðheilsuvamda að stríða.



Alþjóðlegur hópur sérfróðra vísindamanna á sviði geðheilbrigðismála tengt barnsfæðingum, frá 33 löndum hefur sameinast um ráðleggingar um framkvæmd, stefnu, kenningar og rannsóknir á þessu sviði.



Frekari upplýsingar

<https://www.ca18211.eu/>
@CA18211
@CA18211

COST 18211 Research Outputs:

