

## Fødselsangst

Fødselsangst kan opstå for førstegangsfødende eller kvinder, der har dårlige erfaringer med tidligere fødsler.

En fødsel skal gerne være en naturlig og udviklende oplevelse for den fødende kvinde. Men bekymringer og angst kan gøre den forestående begivenhed til en kompliceret handling frem for et naturligt forløb.

Hvis du har oplevet at blive svigtet i fødselsforløbet, eller har hørt om det fra andre, kan dette give grobund for fødselsangst. Eller måske står du og skal være mor og ønsker nogle værktøjer til en god graviditet og fødsel.

Din psykiske tilstand under en fødsel kan være afgørende for, hvordan din fødsel forløber. Vi ønsker at styrke din tro på, at du kan gennemføre fødslen og støtter dig om nødvendigt igennem graviditetsforløbet.

En god fødsel kræver forberedelse, så du ikke føler dig usikker, bange eller angst. F.eks. giver angst for veer giver mange unødige smerter under fødselen, og vi arbejder med oplevelsen af at følge veerne og byde dem velkommen. Du bliver trænet i at tackle smerten, så den ikke overmander dig men holdes ude af din bevidsthed.

Vi lægger op til at gøre din fødsel opbyggelig som et projekt, du kan udvikle og gennemføre, eventuelt med inddragelse af en partner.

Eksempler på fødselsangst kan være:

- Du får angstanfald og mareridt
- Du glædes ikke over din graviditet
- Du får svedeture eller begynder at græde, når du tænker på, hvad du skal igennem
- Du bliver ked af det, træt, uoplagt og ser ingen glæde ved det, der skal ske
- Du bliver let følelsesmæssigt påvirket
- Du overvejer kejsersnit med fuld bedøvelse uden din fødselslæges tilsagn

Kontakt os, hvis du ønsker at vide mere om fødselsangst eller dertil knyttede problematikker.