

## BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS<sup>©</sup>

Þessi bæklingur er í röð bæklinga sem Ljósmeðrafélag Íslands gefur út á vef félagsins [www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

Höfundur þessa bæklingis er Steinunn H. Blöndal, ljósmóðir.

Útgáfuár 2010

Myndir Shutterstock.com o.fl.

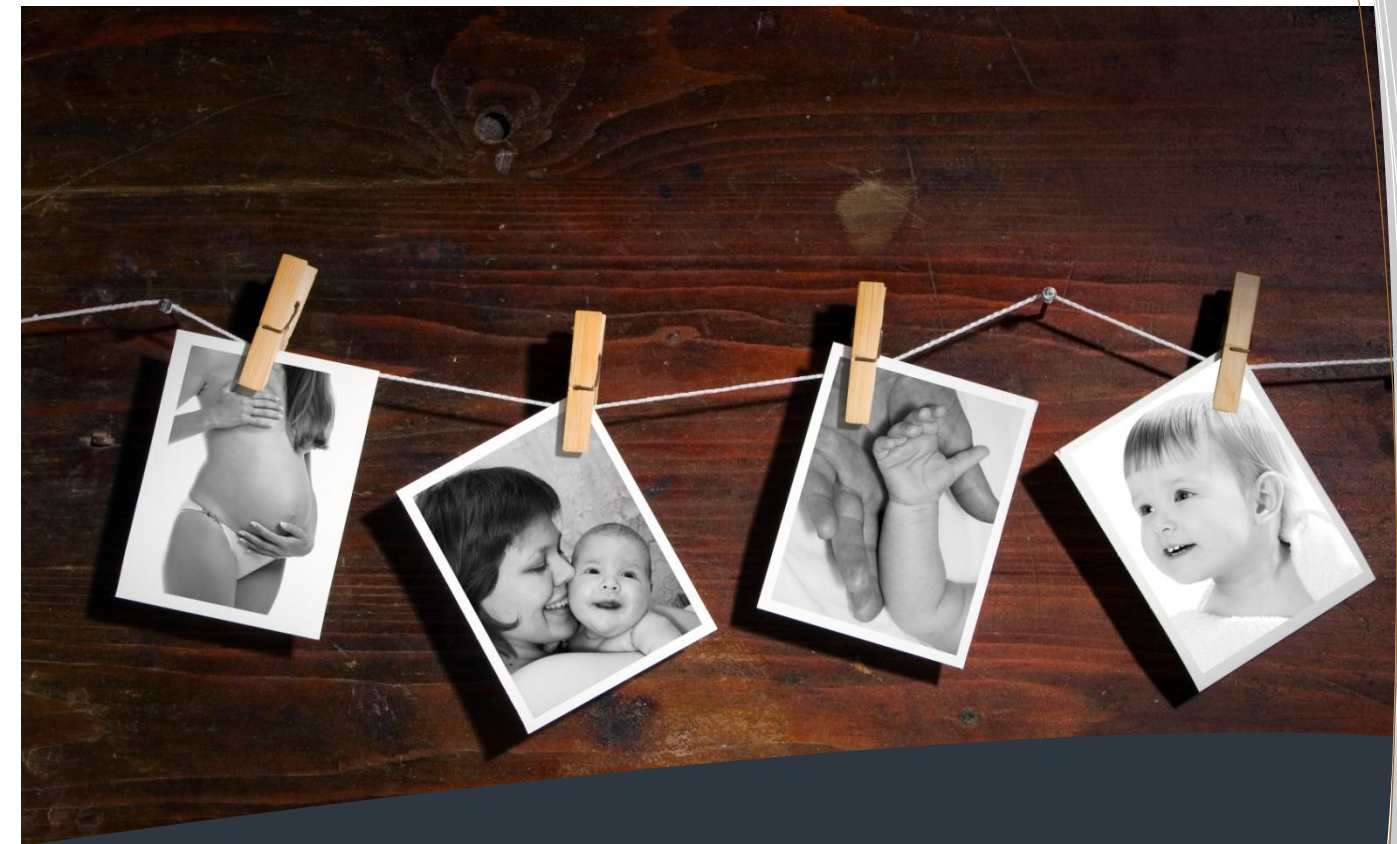
### Helstu heimildir

- Downe, S. (2004). *Normal Childbirth: Evidence and Debate*. Edinburgh: Churrchill Livingstone.
- Hodnett, E.D., Gates, S., Hofmeyr, G.J., Sakala, C. (2007). Continuous support in labour. *Cochrane database of systemic reviews*.
- Hodnett, E.D.(2005). Continuity of caregivers for care during pregnancy and childbirth. *Cochrane database of systemic reviews*.
- Kitzinger, S. (2005). *The Politics of Birth*. Edinburgh: Elsevier.
- Kitzinger, S. (2002). *Birth your way*. London: Dorling Kindersley Limited.
- Robertson, A. (2000). *The Midwife Companion. The art of Support during Childbirth*. Camperdown: ACE Graphics.



Borgartúni 6  
105 Reykjavík  
Sími 564-6099  
[www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

## BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS<sup>©</sup>



# Stuðningur og yfirseta í fæðingu



## STUÐNINGSADILI

Á síðustu áratugum hefur skapast sú hefð að konur hafi með sér stuðningsaðila sem þekkja þær. Í flestum tilfellum er það maki konunnar. Mikilvægast er að sá stuðningsaðili sem þú velur sé einhver sem þú treystir vel, þekkir þig vel og veit hvernig líklegast er að þú viljir hafa hlutina og veit hvernig væntingar þínar til þessa mikilvæga dags í lífi þínu eru. Hægt er að undirbúa sig með margvíslegum hætti fyrir fæðinguna, s.s. með því að sækja foreldrafræðslunámskeið, fara í meðgöngujóga, læra slökun, lesa bækur um fæðingu eða leita upplýsinga á veraldarvefnum. Þegar þú ert að undirbúa fæðinguna gæti verið hjálplegt fyrir þig að reyna að sjá fyrir þér fæðingardaginn og hvernig líklegast er að þú viljir hafa þennan dag. Það hefur reynst mörgum hjálplegt að gera óskalista þar sem þú útlistar fyrir þeim sem hugsa um þig í fæðingunni hvernig „draumafæðingin“ þín ætti að vera. Leitaðu upplýsinga hjá ljósmóður í mæðravernd til að fá frekari upplýsingar um fræðslu og lesefni sem er í boði.

## BÆKLINGARÖÐ

LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS®

## KONUR EIGA RÉTT Á STUÐNINGI Í FÆÐINGU

Fæðing barns er einn dýrmætasti atburður í lífi hvers konu og fæðingarreynslan getur haft langvarandi áhrif á líf móðurinnar. Rannsóknir hafa sýnt að mörgum árum eftir fæðingu barns er upplifunin enn ljóslifandi minning. Góður stuðningur er afar mikilvægur þáttur fæðingarreynslunnar. Það er hlutverk ljósmóður jafnt sem þess stuðningsaðila sem konan velur sér að veita slíkan stuðning.

Í gegnum aldirnar höfðu konur stuðning hver af annarri í fæðingum. Á síðustu áratugum hefur þróunin orðið sú í hinum vestræna heimi að fæðingar hafa að mestu færst inn á sjúkrahús. Við þá þróun breyttist öll umgjörð í kringum fæðingar og sá stuðningur sem konur fengu sömuleiðis. Rannsóknir hafa leitt að því líkum að minnkandi stuðningur við konur í fæðingum sé vágastur eðlilegra fæðinga og geti aukið inngríp í fæðingarferlið. Því hefur verið kallað eftir því á heimsvísu að allar konur eigi rétt á stöðugum stuðningi í fæðingum.

Stuðningur í fæðingu felst meðal annars í því að bjóða upp á stöðuga nærveru, hvatningu og hrós, veita upplýsingar um framgang fæðingar og ráðleggingar um hvernig takast skuli á við aðstæður. Stuðningur felst líka í alls kyns dekri sem allar konur í fæðingu þurfa á að halda. Þetta á t.a.m. við um snertingu, nudd, vatnsbað, heita og kalda bakstra, mat og drykk. Þá er mikilvægt að stuðningsaðili sé málsvari konunnar og styðji hana og hjálpi henni að láta í ljós hvað hún vill.

## Ljósmæður taka vel á móti þér!

**NIÐURSTÖÐUR RANNSÓKNA** síðastliðin 50 ár hafa sýnt fram á að það sé einmitt stuðningur, þ.e. að vera hjá konunni og styðja hana á þessari mikilvægu stundu í lífi hennar, sem hafi hvað jákvæðust áhrif á útkomu fæðinga.

## GÓÐUR STUÐNINGUR

- Minnkar líkur á að konur þurfi mænurótardeyfingu eða aðra verkjastillingu með lyfjum
- Minnkar líkur á nauðsyn þess að örva þurfi fæðingar með hríðaörvandi lyfjum
- Minnkar líkur á áhaldafæðingum sem og keisarafæðingum
- Getur haft áhrif á lengd fæðingar, þ.e. stytt fæðinguna
- Getur haft jákvæð áhrif á heilsu barns og lækkar tíðni innlagna á vökudeild
- Eykur líkur á jákvæðri fæðingarreynslu og stuðlar að því að konur upplifi að þær séu við stjórn í eigin fæðingu
- Minnkar líkur á fæðingarþunglyndi
- Hefur jákvæð áhrif á brjóstgjöf
- Hefur engin skaðleg áhrif



## SAMFELLA Í ÞJÓNUSTU

Víða um heim hafa þróast mismunandi umönnunarmódel fyrir barnshafandi konur sem flest hafa það að markmiði að konan og ljósmóðirin þekki hvor aðra. Ljósmóðirin veitir þá samfellda þjónustu í gegnum allt ferlið, þ.e. í meðgöngu-vernd, fæðingu og sængurlegu. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt fram á að samfelld þjónusta hefur ýmsa kosti s.s. minni líkur á innlögnum á meðgöngu, færri inngríp fæðingum, minni verkjalyfjanotkun og jákvæðari fæðingarreynslu fyrir konuna. Samfella í þjónustu er mismikil hér á landi. Víða á landsbyggðinni þekkja konur þá ljósmóður sem sinnir þeim í fæðingu og konur sem velja að fæða heima eiga oft kost á samfelldri þjónustu. Á tímabili var samfelld þjónusta í boði á höfuðborgarsvæðinu þegar svokölluð MFS eining var starfandi. Íslenskar ljósmæður hafa mikinn áhuga á því að bjóða upp á samfellda þjónustu í barnseignarferlinu og vonandi verður meira framboð á slíkri þjónustu hér á landi í framtíðinni.

## YFIRSETA LJÓSMÓÐUR

Ljósmæður líta svo á að fæðingin sé ósjálfrátt lífeðlisfræðilegt ferli sem sé fyrst og fremst stjórnað af hormónaflæði móðurinnar. Í því felst að hin fæðandi kona verður sjálf að vera sett í fyrsta sæti í stað læknisfræðilegs sérþekkingarvalds. Út frá þeirri nálgun leitast ljósmæður við að styrkja konuna í því að kalla fram eðlislægan styrk sinn og innsæi á meðgöngu, í fæðingu og sængurlegu. Slæm fæðingarreynsla getur verið niðurbjótandi fyrir konuna, en ekki síður er mikilvægt að minna á að jákvæð fæðingarreynsla getur haft uppbyggjandi áhrif til lengri tíma fyrir konur.

Á Íslandi hafa ljósmæður í gegnum tíðina lagt mikla áherslu á yfirsetu í fæðingum, enda er eitt heiti ljósmóðurstarfsins yfirsetukona. Yfirseta felst í góðu sambandi ljósmóður við hina fæðandi konu og er forsendan fyrir því að ferlið verði árangursríkt. Ef þessi tengslamyndun á sér ekki stað verður allt fæðingarferlið erfiðara. Yfirsetan felst einnig í beinni umönnun í fæðingunni sjálfri, þ.e. að vera stöðugt að meta líðan konunnar og barnsins og fylgjast með að allt sé í lagi. Þá er einn hluti yfirsetunnar fólgin í óbeinni umönnun, sem felst m.a. í því að eiga samskipti við aðra umönnunaraðila, sjá um skráningu, gefa lyf og önnur verk sem til falla.

Flestar konur á Íslandi njóta þess að ein ljósmóðir fylgi þeim í gegnum fæðinguna. Í spítalaumhverfinu er þó ekki víst að það sé sama ljósmóðirin þar sem uppbygging þjónustunnar byggir á vaktakerfi sjúkrahússins.

Talið er að orðið yfirsetukona hafi fyrst komið fram á íslensku á 13. öld, en orðið ljósmóðir í Guðbrandsbiblíu á 16. öld.