Tidsskriftet Tidsskrift for Den norske legeforening

Bok om fødsel og svangerskap skal trygge kvinner

AKTUELT I FORENINGEN

LISBET T. KONGSVIK
lisbet.kongsvik@legeforeningen.no
Samfunnspolitisk avdeling

Gynekologene Solveig Thorarinsdottir, Line Smenes Strand og Cathrine Dahl Rafaelsen er forfattere av boken *Gravid – Alt du trenger å vite om unnfangelse, svangerskap, fødsel og barsel.*

FORFATTERE: Gynekologene Line Smenes Strand (fv.), Cathrine Dahl Rafaelsen og Solveig Thorarinsdottir ønsker med denne «fødselsboken» å dele sine erfaringer og fagkunnskaper. Foto: Ane Øvrebø

De tre fødselslegene vil gjennom boken gi svar på spørsmål knyttet til graviditet og fødsel. Thorarinsdottir er gynekolog på Kvinneklinikken ved Universitetssykehuset i Stavanger, mens Strand og Rafaelsen jobber på

gynekologisk avdeling ved Sykehuset i Vestfold. Boken er ment for alle som planlegger å få barn, er gravid, har født eller er interessert i temaet. Den er delt inn i fire temaer; før graviditet, svangerskapet, fødselen og barselstiden.

Informasjonsbehovet er stort

De tre forfatterne ønsker å rette oppmerksomheten mot kvinnehelse. I boken deler de sine erfaringer og fagkunnskaper ved å gi samlet og kvalitetssikret informasjon om temaet.

På nettet finnes det et hav av informasjon om graviditet og fødsel. Det er så mye informasjon at det kan være vanskelig å finne frem på egen hånd, og ikke minst å kunne sortere ut det som er relevant. Denne boken har derfor som mål å gi oppdatert og korrekt informasjon, sier Thorarinsdottir, Strand og Rafaelsen.

Kvalitetssikret

Som gynekologer får de mange spørsmål i løpet av en arbeidsdag. Noen av disse spørsmålene besvarer de i boken.

– Vi møter kvinner som er gravide, prøver å bli gravide eller har født. De har mange og ulike spørsmål, kanskje også noen de ikke tør å stille. Mange har googlet og blitt usikre. De trenger bekreftelse på at det de bekymrer seg for, er normalt. Når man skjønner hvordan kvinnekroppen henger sammen, blir ikke de kroppslige endringene så skumle. Vi ønsket å skrive en bok der denne informasjonen er samlet og kommer fra en trygg kilde, forteller de.

– Har dere eksempler på noe som gravide og nybakte mødre ikke tør å spørre om?

– Hormonelle, emosjonelle og fysiske kroppslige endringer gjør at det, for de aller fleste, er en stor omveltning å få barn. Både vektoppgang, endringer i underlivet og bekkenbunnen, og ikke minst den psykiske omveltningen det er å bli foreldre, er tema mange synes det kan være vanskelig å spørre om. Det er lett å sammenligne seg med andre. Derfor er det viktig å vite at det er et stort spenn innenfor det som kan forventes under graviditet og etter man har født, understreker de tre fødselslegene.

Selv om kvinnekroppen som føder barn er den samme som i alle tider, har samfunnet kvinner føder i endret seg. Liggetiden i sykehus etter fødsel har gått betraktelig ned. Dette gjør at tidsrommet for veiledning og mulighet for å stille små og store spørsmål, blir begrenset.

– En del ting vet man ikke at man lurer på før man kommer hjem fra sykehuset. I tillegg må mødre i større grad enn tidligere oppsøke helsetjenesten selv dersom de har spørsmål. Kanskje er barselkvinnene også farget av dette, og har en større egenforventing til seg selv som nybakt mamma om å mestre alt fra

første stund, men også holde tritt med livet utenfor «barselboblen». Mange opplever et press om å lykkes i mammarollen og vegrer seg for å be om hjelp når de trenger det, sier forfattertrioen.

– Var det spesielle tema dere så at det var viktig å skrive om?

– Vi så at fertilitet og infertilitet som beskrives i første del av boken er et viktig og stadig mer aktuelt tema i takt med at fødepopulasjonen har endret seg. En rask innføring i kvinnekroppens hormoner og fysiologi gir grunnlag for å forstå hvordan barn blir til, men også når det kan bli vanskelig å bli gravid.

– Spontanabort er et tema som det snakkes for lite om, men noe som mange opplever. Vi har viet et helt kapittel til tiden etter fødsel og «det fjerde trimesteret». Ofte brukes tankevirksomheten og kreftene på svangerskapet og forberedelse til selve fødselen fremfor tiden etter at barnet er født. Mange blir overrasket når de innser hvor lite forberedt de er på tiden etter fødselen. Kroppslige endringer i barseltiden, amming og de fysiske og psykiske endringene i det fjerde trimesteret er et tilbakevendende tema i samfunnsdebatten.

– Boken kom ut i mars i år. Har dere fått noen tilbakemeldinger fra de som har lest boken eller andre i «fødselsmiljøet», som for eksempel gynekologer og jordmødre?

– Vi har fått gode tilbakemeldinger, og mange synes det er på tide med en slik bok om kvinnehelse. Kollegaer har påpekt at boken har et lettfattelig språk med forklarende og inkluderende illustrasjoner. Vi ville kommunisere direkte med den gravide kvinnen, og har derfor laget pasienthistorier som hun kan kjenne seg igjen i. Vi ser på det som en tillitserklæring at jordmødre på Oslos helsestasjoner har tatt inn boken til undervisning av gravide og som forberedelse til fødsel. Vi håper at kvinnene finner informasjon som gjør dem trygge i sitt eget svangerskap og tiden etterpå.

– Er det noe spesielt i boken som fastlegene kan dra nytte av?

– Vårt inntrykk er at fastleger og jordmødre i primærhelsetjenesten generelt har god kompetanse på svangerskapsomsorg. Likevel har det vært endringer i oppfølgingen av gravide kvinner både i kjølvannet av endringer i bioteknologiloven og fosterdiagnostikk, induksjonspraksis av fødende og screening av gravide for svangerskapsdiabetes. Vi er ydmyke for at faget stadig er i utvikling og endring for både oss og fastlegene.

I rundt to år har de tre fødselslegene jobbet med boken, i tillegg til full jobb og familie. De har til og med født to barn i perioden.

– Det har vært utrolig givende og morsomt, og vi er stolte over hva vi har fått til, avslutter de.

Publisert: 26. september 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.13.12
© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 20. juni 2026.