

Innhold

Innledning	9
Stress og traumer	13
Konsekvenser av traumer på hjernen	14
Konsekvenser av traumer på generell helse	17
PTSD	20
Konsekvenser av traumer på svangerskap, fødsel og barseltid	22
Svangerskap og fødsel	22
Fødselsangst.....	27
Barseltid	28
Salutogenesis, empowerment og mestring	31
Salutogenesis	31
Empowerment og mestring	33
Kommunikasjon	37
Svangerskap	40
Møtet mellom den overgrepsutsatte gravide og helsevesenet.....	41
Å spørre om overgrep	43
Negative barndomsopplevelser i møtet med helsevesenet.....	46
Spiseforstyrrelser.....	46
Sprøyteskrekke.....	47
Trygge rammer for historien.....	48
Oppfølging i svangerskapet	50
Dialog på bakgrunn av overgrep.....	50
Symfyse-fundus-måling, blodtrykksmåling og å kjenne fosterbevegelser	52

Gynekologisk undersøkelse	53
Søvnkvalitet, drømmer og mareritt	55
Tverrfaglig samarbeid	55
Forberedelse til fødsel	57
Fødselsmåte	59
Fødsel	61
Fødselen	61
Flashbacks.....	63
Dissosiasjon og forebygging av dissosiasjon.....	63
Bevisstgjøring av sansestimuli	64
Lukt	64
Hørsel	65
Syn	65
Berøring.....	65
Vaginale undersøkelser	66
Tildekking.....	67
Informasjon og forutsigbarhet i fødsel	67
Pusten	68
Fødestilling.....	69
Smertelindring.....	70
Troen på egne fødekrefter.....	70
Ikke-medikamentell smertelindring.....	71
Fødepidural/-spinal.....	71
Lystgass.....	72
Suturering og annet etterarbeid.....	72
Operative forløsninger	72
Jordmor som ansvarlig informant til det tverrfaglige teamet.....	73
Barnefar sin rolle.....	74
Etter fødsel	76
Barseltid.....	76
Amming.....	80
Foreldrerolle og småbarnstid.....	82
Sluttord	86
Referanser	87