

INSIKTSRAPPORT

# BLIVANDE FÖRÄLDRARS UPPLEVELSE AV VÅRDEN I REGION SKÅNE

före, under och efter graviditet

KUNDRESEKARTLÄGGNING • REGION SKÅNE • INSIKTSRAPPORT • 2018

**inuse**  
Part of 



## INLEDNING

Förlossningsvård och kvinnors hälsa är prioriterade områden i Region Skåne. Inom dessa områden står sig Region Skåne och övriga Sverige väl i en nationell jämförelse. Samtidigt finns utvecklingspotential inom många områden, inte minst för att utveckla blivande föräldrars upplevelse av trygghet och kontinuitet genom hela vårdkedjan.

SKL tog under 2017 fram rapporten *Trygg hela vägen – Kartläggning av vården före, under och efter graviditet*. Av nio förbättringsområden som ringas in i rapporten är ett av dem vikten av att involvera de blivande mammorna och deras partner/närstående i förbättrings- och utvecklingsarbetet.

Region Skåne arbetar aktivt för att i högre utsträckning involvera blivande föräldrar och ta del av deras upplevelser av vården. Ett exempel är denna rapport där blivande mammor och deras partners intervjuats och fått dela med sig av sina upplevelser av kontakter med vården före, under och efter graviditeten samt beskriva behovet av information.

Uppdraget utfördes av företaget InUse, experter på kundresemetodik. Resultatet är en del av kunskapsunderlaget i det fortsatta utvecklingsarbetet med förlossnings- och mödrahälsovården.

December 2018

Region Skåne



# INNEHÅLL

<b>Sammanfattning</b>	4	KUB och Ultraljud	72
<b>Bakgrund</b>	7	Kontakt mellan besöken	74
<b>Metod</b>	10	Regelbundna besök	80
<b>Deltagare</b>	15	Kurser, grupper och föreläsningar	100
<b>Resultat</b>	18	Sista tiden av graviditeten	107
		Förlossningen	112
<b>Huvudinsikter</b>	25	Första dygnet efter förlossningen	116
		Första tiden	123
<b>Kundresan – före, under och efter graviditet</b>	48		
Förstå och ta kontakt med vården	49		
Första besöken	58		
Söka information & förbereda sig	61		
		<b>Kundresekartan</b>	<b>137</b>
		<b>Rekommendationer</b>	<b>140</b>
		<b>Bilaga:</b> Kundresekarta	

# **SAMMANFATTNING**

## BAKGRUND OCH METOD

Region Skåne önskar att få en bättre förståelse för blivande föräldrars upplevelse av vården före, under och efter graviditet. Konsultbolaget inUse fick uppdraget att genomföra en så kallad *kundresekartläggning* för att förstå dagens upplevelse och identifiera möjliga förbättringsområden.

En kvalitativ undersökning genomfördes under sommar och höst 2018, bland annat genomfördes 20 föräldrantervjuer samt 8 intervjuer med vårdpersonal.

## RESULTAT

Resultatet visar att det finns glapp mellan föräldrars behov och det upplevda erbjudandet från Region Skåne, både under och efter graviditet. En rad förbättringsområden löper längs hela resan, såsom bristande kontinuitet, helhetsansvar och information från vårdens sida. Det finns också ett behov för tydligare helhetsperspektiv runt gravidresan, individen och familjen. Det framkommer också att man som blivande förälder inte alltid är informerad och införstådd vilka möjligheter och rättigheter man har.

Det lyfts också fram att man som blivande förälder får olika erbjudande och tillgång till vården i Skåne .

## DOKUMENTATION AV RESULTAT

Projektets resultat finns dokumenterat i denna rapport där såväl huvudinsikter och rekommendationer beskrivs. I tillägg beskrivs upplevelsen, steg för steg, genom graviditetsresan.

En kortfattad version av graviditetsresan har tagits fram, en *kundresekarta*. Kundresekartan ger en kortfattat och visuell beskrivning de viktigaste behoven och utmaningarna samt glappet mellan föräldrarnas behov av stöd och upplevt stöd från vården.

## HUVUDINSIKTER

runt dagens upplevelse av vården  
*före, under och efter graviditet*

1. Vården fokuserar på att föda barn och inte på att bli förälder
2. Relationen till och samspelet med barnmorskan är avgörande för helhetsupplevelsen
3. Ingen tar ansvaret för familjeresan som helhet
4. Behov av sammanhållen och anpassad kunskap - före, under och efter graviditet
5. Tillfälligheter och individuella förutsättningar medför varierande tillgång till vården

## REKOMMENDATIONER

för att förbättra och förnya  
blivande föräldrars graviditetsresa

0. Adressera kända utmaningar
1. Stärk eftervården
2. Skapa trygg kontakt som följer genom hela familjeresan
3. Se hela människan och hela familjen
4. Utforska hur digitala tjänster kan möta behoven
5. Mobilisera organisationen mot gemensamma mål

**BAKGRUND**

## OM PROJEKTET

### BAKGRUND

Kvinnohälsa och förlossningsvård är prioriterade områden i den skånska hälso- och sjukvården. Varje år hanterar Region Skåne ca 15000 graviditeter, vilket kräver stora resurser. Regeringen har avsatt medel för att förbättra vården före, under och efter graviditet. Region Skåne driver projekt med hjälp av nationella medel för att förbättra informationen och erbjudandet till blivande föräldrar.

I SKL:S rapport Trygg hela vägen (2018) konstateras vikten av att landstingen involverar patienter och närstående i förbättrings- och utvecklingsarbete kring graviditeten. Genom att involvera patienterna i utvecklingen av vården ökar möjligheterna att identifiera relevanta förbättringsområden, prioritera bland dessa och finna lösningar på de problem som patienterna upplever.

### SYFTE

Att med hjälp av experter på kundresemetodik och tjänstedesign kartlägga blivande föräldrars upplevelse av vården före, under och efter graviditeten och identifiera vilka förbättringsområden som bör prioriteras utifrån de blivande föräldrarnas behov.

### MÅL

Ta fram ett kunskapsunderlag som kan fungera som stöd för beslut och förbättringar inom graviditetsresan och Region Skånes erbjudande till blivande föräldrar. Genom att integrera kundperspektivet i beslutsunderlaget ökar chanserna att de insatser som görs blir framgångsrika och förbättrar upplevelsen för de blivande föräldrarna.



## FRÅGESTÄLLNINGAR ATT SÄRSKILT BELYSA

**JÄMLIKHET** Vården under graviditeten ska vara jämlik – finns omotiverade skillnader i gravidresan i Skåne?

**TRYGGHET HELA VÄGEN** Den gravida ska känna sig trygg hela vägen före, under och efter. *Hur är den upplevda tryggheten idag? Finns moment där man upplever otrygghet? Vad kan öka tryggheten?*

**UPPLEVD TILLGÄNGLIGHET** Oavsett var man bor ska man enkelt kunna komma i kontakt med vården - fysiskt eller digitalt. Den geografiska aspekten ska spela så liten roll som möjligt. *Hur upplevs tillgängligheten idag? Vilka hinder finns och hur kan vi åtgärda dem?*

**KUNSKAP** Oavsett bakgrund eller var man bor i landet ska man enkelt få den kunskap som behövs inför ett potentiellt framtida föräldraskap. *Upplevs det som enkelt att få den kunskap man behöver?*

**SAMMANHÅLLEN VÅRDKEDJA** En viktig förutsättning för att de blivande föräldrarna ska känna sig trygga, förberedda och inkluderade genom hela förloppet är att mödrahälso-, förlossnings- och eftervård upplevs som en sammanhållen vårdkedja. *Hur upplevs kedjan idag och var finns de touchpoints som bidrar till att kedjan inte känns sammanhållen?*

### TYDLIGA KONTAKTVÄGAR HELA VÄGEN

Under graviditeten ska blivande föräldrar veta vem de ska vända sig till vid frågor, små som stora. *Är det enkelt att veta vem man ska vända sig till? Finns tydliga kontaktvägar?*

Efter förlossningen ska det vara tydligt vart föräldrarna kan vända sig med frågor som rör barnet, kvinnans hälsa och föräldraskapet. *Är det enkelt och tydligt att förstå vart man ska vända sig?*

**METOD**

## METOD:

# KORT OM TJÄNSTEDESIGN

Kartläggningen tar utgångspunkt i tjänstedesignmetodik. I tjänstedesign, liksom annan designmetodik, är det människan, kunden, användaren eller invånaren och dess behov och upplevelser som är i centrum. Tjänstedesign handlar också om att förstå och designa *hela* upplevelsen över tid. För att kunna göra det, inkluderas alla olika kontaktpunkter och interaktioner man har med en tjänst.

Detta innefattar alltså både det digitala och fysiska, t.ex. websidor och appar men också det fysiska rummet, interaktioner med medarbetare, tryckt information m.m. Tjänstedesign handlar också om att involvera och engagera både användare och medarbetare längs hela processen för att säkra att det vi gör skapar värde för användaren, medarbetare och organisationen.



*Människan i centrum*



*Alla kontaktpunkter och interaktioner*



*Helhetsupplevelsen & helhetsperspektiv*

## DJUPINTERVJUER MED BLIVANDE & NYBLIVNA FÖRÄLDRAR

Kundresekartläggningen baseras på semi-strukturerade intervjuer och observationer. Syftet är att identifiera behov, erfarenheter och möjliga förbättringsområden från föräldrarnas perspektiv. Projektet innefattar 20 intervjutillfällen med blivande eller nyblivna föräldrar. Som komplement har även 8 intervjuer genomförts med barnmorskor inom mödravården och på förlossnings- och BB-avdelningar.

I tillägg till individens upplevelse före, under och efter graviditet har intervjuerna betonat ett mindre antal nyckelområden se s. 8.



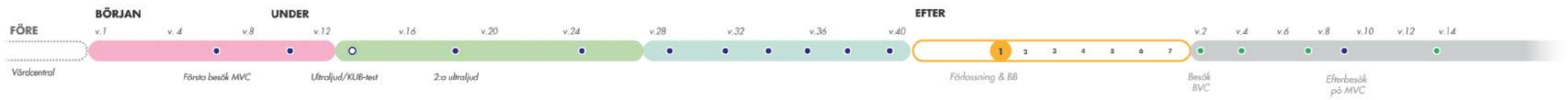


## INTERVJUSITUATION

Intervjuerna genomfördes på en plats som de intervjuade själva valde, t.ex i det egna hemmet, bibliotek, kafé eller i inUse lokaler.



En tidslinje över graviditeteten med nyckelhändelser användes som samtalsstöd. De intervjuade fick även markera hög- och lågpunkter längs resan för att summera sin upplevelse.



Samtalsstöd i form av tidslinje.

**DELTA GARE**

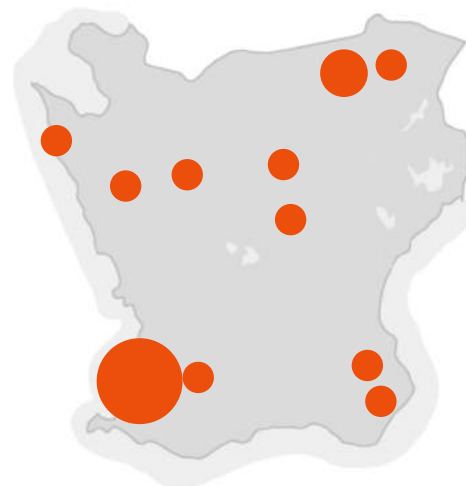
## 20 intervjutillfällen

Förstagångs-  
föräldrar

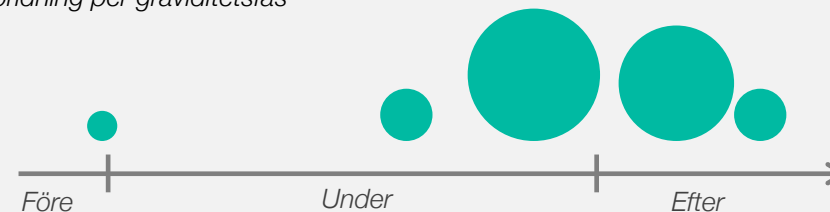


Flerbarns-  
föräldrar

Geografisk spridning



Spridning per graviditetsfas



Partner deltar i ca  
hälften av  
intervjuerna

Åldersspridning

**21-48 år**

**KORT OM DELTAGARNA** Projektet innefattar **20 intervjutillfällen** med blivande eller nyblivna föräldrar. Vid ungefär hälften av intervjutillfällena **medverkade partner/medförälder**. Ungefär hälften av de medverkande föräldrar är **förstagångsföräldrar**, och resterande har barn sen tidigare.

Intervjudeltagarna valdes ut med hänsyn till i vilken **graviditetsfas** de befann sig samt **geografisk spridning**

(bostadsort) i regionen. Bland intervjudeltagarna finns även **personer som är nya i Sverige** och/eller har begränsade språkkunskaper. De två sistnämnda kriterierna sattes upp för att säkerställa att underlaget reflekterar regionens målgrupp i stort.

Deltagarna rekryterades delvis med hjälp av utskick till olika vårdenheter runt om i Skåne, samt via sociala medier.



## INTERVJUER MED VÅRDPERSONAL

Projektets syfte och mål är att förstå blivande och nyblivna föräldrars upplevelse av vården före, under och efter graviditet. **Barnmorskor** inom mödrahälsovården, förlossningsvården och bb har en **stor aggregerad kunskap** om projektets målgrupp.

Kartläggningen inkluderar därför även **åtta intervjutillfällen med barnmorskor**. Tre intervjuer genomfördes med barnmorskor inom mödrahälsovården, övriga intervjuer genomfördes med barnmorskor på skånska förlossning- och BB-avdelningar. Ytterligare intervju har genomförts med representanter för Kunskapscentrum för Kvinnohälsa.<sup>1</sup> Intervjuerna har genomförts på respektive vårdenhet/mottagning. I tillägg genomfördes **observationer på en förlossningsförberedande kurs** på Centralsjukhuset i Kristianstad.

*Det bör understrykas att intervjuerna med vårdens representanter inte genomfördes för att belysa anställdas upplevelse eller förutsättningar i deras arbetsvardag och -miljö.*

<sup>1</sup><https://vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/sakkunniggrupper/kunskapscentrum-kvinnohalsa/#42130>



**RESULTAT**

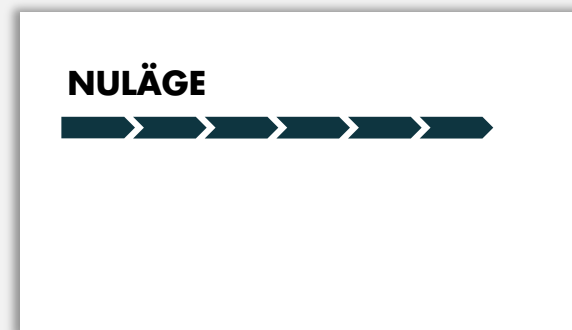
## KARTLÄGGNINGENS RESULTAT

### Kundresekarta

Kundresekantan beskriver kortfattat de viktigaste stegen, upplevelserna, och smärtpunkterna. Kartan ger en överblick över helheten och de viktigaste glappen i graviditetsresan från målgruppens perspektiv.

### Insiktsrapport

Insiktsrapporten beskriver i mer detalj de olika stegen och upplevelsen före, under och efter graviditet. I rapporten finns även en kort summering av de viktigaste insikterna, samt rekommendationer och råd för det vidare arbetet att förbättra blivande föräldrars upplevelse.



*Kundresekarta*



*Insiktsrapport & rekommendationer*



**FÖRTYDLIGANDEN  
TILL DIG SOM LÄSARE**

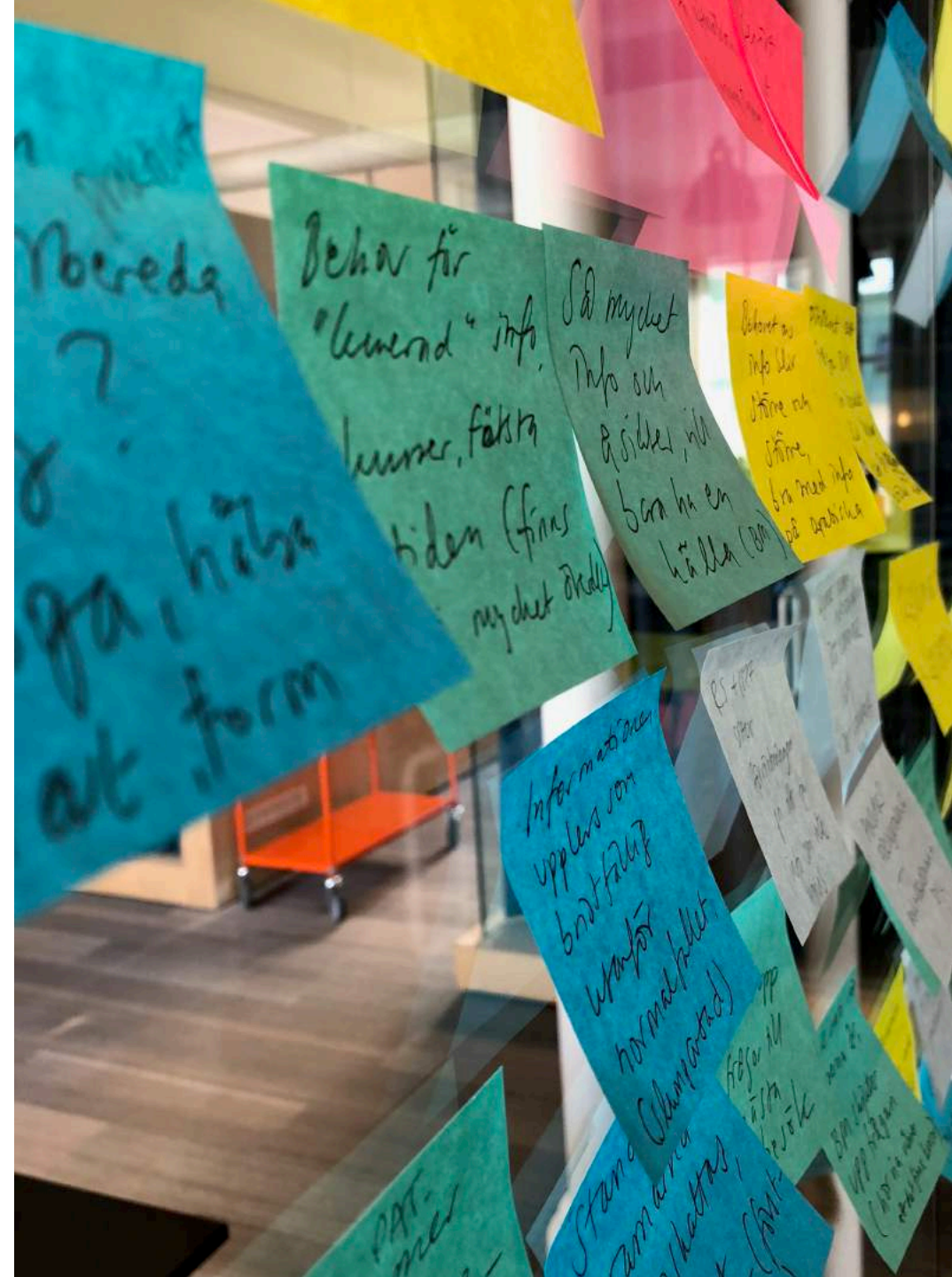
## UPPLEVELSER & KVALITATIVA INSIKTER

Det bör understrykas att kartläggningen är av kvalitativ karaktär. Insikterna i denna rapport är alltså baserade på de intervjuades individuella erfarenheter och upplevelser. Samma företeelse eller händelse kan upplevas på olika sätt av olika individer.

Kvalitativa insikter ger oss en helhetsbild och nyanser, inte statistik. Det är berättelser från verkligheten som tillsammans visar på gemensamma behov och exempel på utmaningar i mötet med vården.

*“Upplevelse är en uppfattning av hur individer upplever världen runt omkring sig. Varje individ är unik, vilket innebär att individers upplevelser skiljs åt. En individ kan uppleva en viss sak eller situation på ett vis medan en annan individ upplever samma sak annorlunda.”*

Dahlberg & Segesten, 2010



## **ORDVAL**

*Patient* används vanligtvis för att beskriva en person som mottar sjukvård eller är i kontakt med sjukvård. En graviditet är inte ett sjukdomstillstånd. Därför används företrädevis andra begrepp än *patient* såsom förälder, medförälder, mamma, partner, pappa. Detta är också de typer av ord som målgruppen använder för att beskriva sig själva.

## **KVINNA | GRAVID | MAMMA**

*används för att beskriva föräldern som bär eller har burit på barnet.*

## **PARTNER | MEDFÖRÄLDER | PAPPA**

*används för att beskriva icke bärande föräldern.*

## **BARNMORSKA**

*Om inget annat anges är det barnmorskan på barnmorskemottagningen som åsyftas.*

## DET ÄR MÄNNISKORNA I VÅRDEN SOM GÖR SKILLNADEN

**Det är ni som jobbar i vården - barnmorskor, undersköterskor, läkare - det är ni som gör skillnad för blivande föräldrar varje dag.**

I förmedlandet av kartläggningen ligger mycket av fokuset på utmaningar och förbättringsområden. Det bör understrykas hur många av de intervjuade som bär med sig fina upplevelser - tack vare ett fint mellanmänskligt möte, omtanke och omsorg från vårdpersonal.

Ni barnmorskor och annan vårdpersonal som gör det lilla extra, ni gör stor skillnad för de blivande föräldrarna.

*“Jag upplever att de barnmorskor som vi har mött har valt helt rätt jobb, de är på helt rätt ställe. (...)*

*Vi kände oss så sedda, det är inget som kommer ut i bilden av Region Skåne – det pratas om besparingar, personalbrist, och hyrläkare. Men det varma bemötande vi fick på BB – det är helt ‘outstanding’.”*

Nybliven mamma



# HUVUDINSIKTER

# Fem huvudinsikter över hela kundresan

Kundresan beskriver hela upplevelsen, från det att man blir gravid till man är inne i den nya vardagen med sitt nyfödda barn. I projektet har det identifierat fem stycken huvudinsikter som löper över hela resan.



HUVUDINSIKT 1

## Vården fokuserar på att föda barn och inte på att bli förälder

Det upplevs som att vårdens fokus ligger på att hålla koll på graviditeten medicinskt och att slutmålet är förlossningstillfället. Det efterfrågas att även icke-medicinska aspekter ska fångas upp och ges utrymme, både runt den pågående graviditeten men också det livsomvälvande som väntar – att bli förälder.



## Vårdens fokus är medicinskt med förlossningstillfället som slutmål

*”Jag upplever att mödravården har ett starkt medicinskt fokus, inte ett fokus på helheten – det som gör att det går bra den där dagen och att man går därifrån stärkt. Det finns det inte riktigt utrymme till, och jag tycker ju ändå väldigt bra om min (MVC-) barnmorska. (...)*

*I mödravården pratar man mest om förlossningen och inte så jättemycket om tiden efter, vad det innebär att bli förälder.”* Nybliven fyrabarnsmamma (11)\*

*”De bara mäter olika grejor och man fyller en massa formulär sen är det inget mer med det. Det är väldigt opersonligt. (...) Det finns så mycket annat som kan vara problematiskt, det är mycket att ta in med en graviditet. Jag hade önskat att det var mer fokus på psykologi, tips och förslag. Att man kan ställa frågor, att de fångar upp på oro och sånt. (...) Jag har varit hos barnmorskan max 2-3 gånger än så länge, det har inte gett så mycket.”*

*Blivande trebarnsmamma (2)\**

## Behov för ökat fokus på även icke-medicinska aspekter efterfrågas

*”Jag vill ha mer av det som handlar om att bli förälder, förhoppningsvis kommer det på kursen. Och hur jag kan ta hand om mig själv, inte bara att man inte ska röka och dricka, kanske kunde de ha någon mammayoga? Jag vill ta hand om mig, mitt barn och min partner. Jag vill ha hjälp med att anpassa mig.”* Blivande mamma (13)\*

*”Jag hade tidigt velat få en öppen fråga om hur jag ser på graviditeten och tiden som kommer. Vad jag har för förväntningar på denna tiden. Att någon lyfter frågan till det där lite större, som det ju egentligen är.”*

*Nybliven fyrabarnsmamma (11)\**

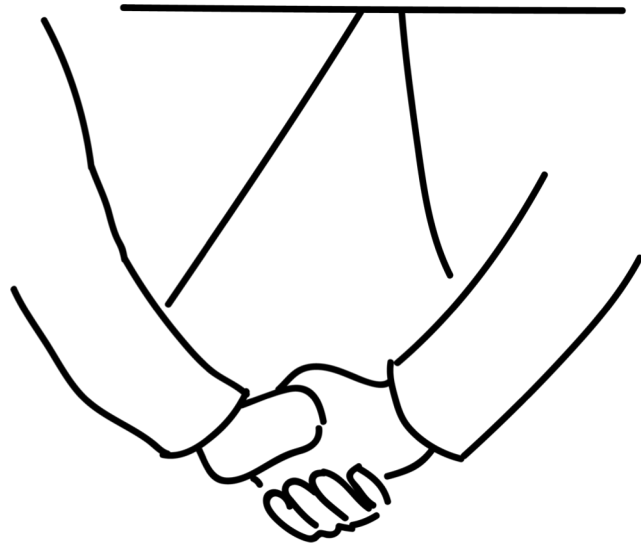
**\*Förtydligande:** intervjudeltagarna är anonyma och refereras istället till som nummer

## **Behov av förberedelse på livet efter förlossningen - som föräldrar och familj**

*”Man är väldigt fokuserad på blodtryck, järnvården och sånt under besöken innan förlossningen, men kanske man även skulle vara lite mer förberedande på vad som händer efter. I alla fall för oss som inte har haft barn innan.”*

Nybliven mamma (4)

*”Själva graviditeten och kontrollerna har blivit bemött bra. Men vi hade velat blivit bemötta bättre när det gäller frågorna kring det efter. Region Skåne skriver ju mycket om på nätet och i sina papper, att det inte bara är förlossning utan också tiden efter också. Sen när man då försöker förbereda sig på efter förlossning, känslor och allt, då får man ta det när det väl kommer istället för att förebygga det.”* Nybliven mamma (14)



HUVUDINSIKT 2

## **Relationen och samspelet med barnmorskan är avgörande för helhetsupplevelsen**

Bemötandet och stödet från både barnmorska och annan personal man möter under sin graviditetsresa spelar stor roll. Det finns ett behov för att ha en person som både fångar upp och stöttar en under graviditeten och förbereder en på det som komma skall. Det varierar dels beroende på hur väl den enskilda barnmorskan upplevs möta detta behov, dels på personkemi och arbetssituation.

## **Barnmorskans bemötande och ansträngningar spelar roll**

*”Jag upplever att det handlar mycket om vilken barnmorska man har. Förra gången upplevde vi inte alls att vi fick bra stöd, om vi ska jämföra.” Nybliven trebarnsmamma (17)*

*”Det räckte med att jag sa det, att jag är orolig för jag har den historiken, även om det hade gått bra. Direkt sa hon att då ska vi boka in ett ultraljud, och hon ansträngde sig för att jag skulle få tid snabbt. (...) Hon fattade direkt utan att jag behövde säga det så. Det kändes väldigt fint.” Nybliven tvåbarnsmamma (12)*

*”Det kändes som att hon förringade mina frågor. Som en enkel sak, när man gick in i rummet - för det första var hon alltid sen, bad aldrig om ursäkt. När man gick in i rummet så hälsade hon med att stirra in i datorskärmen. Hon hälsade inte ens på min man när han var med. Det var precis som att han var osynlig.” Nybliven mamma (10)*

## **Barnmorskans tidspress, men även personkemin, har stor påverkan på upplevelsen**

*”Ibland känner hon inte igen mig, hon har kanske så himla många personer att ta hand om att hon inte minns. Hon är verkligen gammal i gamet, hon är verkligen erfaren. Hon är härlig. (...) Men samtidigt känns det inte som att hon är så närvarande som man hade önskat.”*

*”Man märker det i alla led, att barnmorskan har en miljon patienter. Framförallt när det kommer till att komma i kontakt.” Blivande föräldrar (13)*

*”Jag upplever att de är väldigt busy, att de har mycket att göra, att de är lite stressade. Att de inte riktigt har koll helt enkelt. Jag har inte känt jättemycket förtroende helt enkelt.” Blivande trebarnsmamma (2)*

## Ansvarsförskjutning skapar oro och otydlighet

*”Det kommer sen, det kommer sen’. Nu på sommaren har det ju inte varit så många kurser heller. Nu när vecka 30 har passerat så sa jag till henne att nu går det inte längre. Det tar över livet, ångesten och allting. Då skickade hon mig till klarabarnmorskan.”*

Blivande mamma (14)

*”Jag visste från början att jag eventuellt skulle behöva göra ett kejsarsnitt, men det blev klart relativt sent i min graviditet. Det var jobbigt, för att jag inte visst hur det skulle bli.”* Nybliven mamma (4)

*”Det får ni ta med läkare eller det får ni ta med ultraljud istället, det får ni ta med förlossningen istället. Sen har det visat sig att när vi väl kom till förlossningen så menade de att - det skulle du tagit med din barnmorska”*

Nyblivna föräldrar (10)

## En trygg kontakt med barnmorskan är extra viktig i vissa situationer

*”Jag trillade ner i ett hål, jag fattade inte hur vi skulle reda ut det. Jag blev väldigt ledsen. Mitt största utlopp var hos mödravården. När hon frågade hur det var, bara kom det. (...) Jag tyckte inte själv att jag behövde prata med någon [psykolog], men det tyckte min barnmorska. Och det var klokt. När man inte tycker själv att man behöver är det kanske då man behöver.”* Nybliven mamma (11)

*”Barnmorskan frågade mig också om mitt psykiska mående, för jag bor här ensam och har inga familjemedlemmar här. (...)De har tagit hand om oss som de ska, kanske till och med mer.”*

Blivande mamma som är ny i Sverige (9)



### HUVUDINSIKT 3

## Ingen tar ansvaret för familjeresan som helhet

Kontinuiteten och den tydliga kontakten med barnmorskan får ett abrupt slut vid förlossningen. Det upplevs som att fokus snabbt skiftar från kvinnan efter förlossningen, och det finns stor risk för att eftervården av kvinnan hamnar mellan stolarna. Det är otydligt vart man ska vända sig som nybliven mamma. Liksom det efterfrågas att vården ska följa en hela vägen, finns det potential i att involvera aktivera partnern tydligare och tidigare.



### **Kontinuitet på barnmorskemottagningen skapar en trygghet - när den finns**

*”Det är kontinuiteten man vill ha, att man har en person som på något sätt beskyddar en och ger en information, och hjälper en att fatta alla nya tillfällen när man träffar olika läkare, barnmorskor och så.”* Blivande pappa (13)

*”Jag fick träffa fyra olika barnmorskor på mödravården p.g.a av semestrar och annat, det gjorde inte så mycket för det är min andra graviditet och inte har haft några komplikationer.”* Nybliven tvåbarnsmamma (12)

### **Kontinuiteten och stödet från vården får ett abrupt slut efter barnet har kommit**

*Under graviditeten får man mycket information, det är kontroller och fokus på mig, och sen helt plötsligt har man en bebis och man ska kunna allt! Allt ska bara funka. Känns väldigt abrupt.* Nybliven mamma (4)

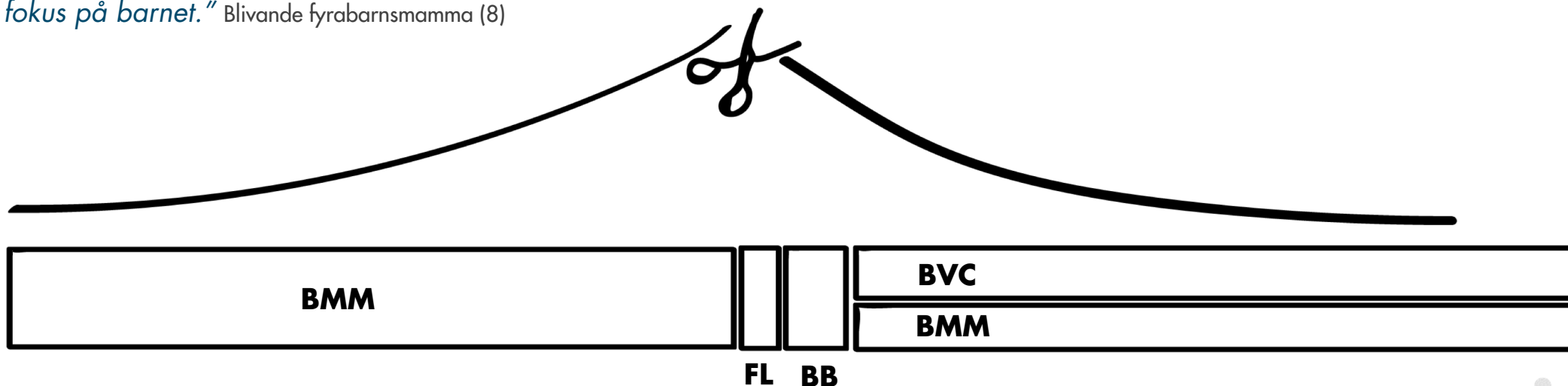
*”Jag skulle vilja ha en fortsättning på mödravården efteråt, att den fortsatte. Just med förlossningsskador och kroppen, hela paket. Att det fanns en tydligare linje, att man inte bara blir släppt för att nu har du klämt ut ungen.”* Nybliven fyrabarnsmamma (11)

**Fokus upplevs skifta från mamman till barnet, samtidigt med ansvarsskiftet mellan vårdinstanser**

*“En sak jag har tänkt på, fram till vi kom till BB var det både mig och barnet man kontrollerade och tog värden på. Men när vi kom in på BB tänkte jag är det ingen som ska kolla mitt järnvärde eller blodtryck? Klart att fokus var på henne men tänkte ändå är det ingen som ska kolla mig?”* Nybliven mamma (15)

*“Från det att du har fött ut barnet, så känns det som att all fokus på barnet.”* Blivande fyrabarnsmamma (8)

*“Man bygger en ganska förtrolig relation med sin barnmorska när man väntar sitt barn, och sen bara klipps den. Och sen 6 veckor efteråt får man komma dit på en undersökning och kolla underlivet. Men sen är det inte mer. (...) Konstigt att den relationen man har med en person, bara klipps så där.”*  
Nybliven fyrabarnsmamma (11)



## Eftervården av kvinnan kan lätt falla mellan stolarna

*”En sak jag har tänkt på, fram till vi kom till BB var det både mig och barnet man kontrollerade och tog värden på. Men när vi kom in på BB tänkte jag är det ingen som ska kolla mitt järnvärde eller blodtryck? Klart att fokus var på henne men tänkte ändå är det ingen som ska kolla mig?”* Nybliven mamma (15)

*”Om man har en knäskada, är det ingen som lämnar en med sönderslitna korsband och säger ”försök att inte gå på det”. Jag tänker att vi måste ta kvinnohälsan på allvar. Jag tycker det är lite fokus på vad som händer med mammakroppen efter förlossning.”*

Nybliven fyrabarnsmamma (15)

*”Hade jag utvecklat någon form av förlossningsdepression, hade det ju varit lite sent med efterbesöket nästan än två månader efter förlossning.”* Nybliven fyrabarnsmamma (5)

## Otydligt och osäkert om vart man ska vända sig och vem som kan hjälpa efteråt

*”Barnen föddes i juni, och vi fick en lapp på BB där det stod att Amningscentralen i Helsingborg är stängd, vi hänvisar till den i Lund som har semesterstängt dessa och dessa veckorna. Jag tänkte ”Det var ju bra, så om det inte funkar för oss så får vi vända oss till ett ställe som är stängt.”* Nybliven fyrabarnsmamma (11)

*”Det som har varit det svåra, det här efteråt med eftervård. Jag har inte vetat var jag ska vända mig. Jag vet fortfarande inte det, och jag har fått tre barn. Jag vet inte var ska vända mig med amningen, jag antar väl att det är mödravården om det är något gynekologiskt?”*

Nybliven trebarnsmamma (17)

*Första tiden då är man ju hos sin barnmorska och då vet man vem man ska kontakta, och första tiden med barnet så tillhör man BB, har jag för mig. Sen har det väl känts lite så, vad gör jag nu? Det hade kunnat vara tydligare.”*

Nybliven mamma (4)

### **Bristande samverkan och informationsflöde mellan vårdenheter, framförallt efteråt**

*”Det finns inget samarbete som jag ser det. När de frågar mig undrar jag om det inte står i min journal, och det gör det ju? Framförallt inte när vi bor mitt i skogen och man är lite där och där. Vad finns i min journal, vad vet de? Vad behöver jag berätta för dem? Jag känner mig lite som en papegoja som måste upprepa sig hela tiden till olika personer.”* Blivande mamma (13)

*”Det var vi som fick berätta för både BVC och mödravården vad som hade hänt vid förlossningen. Min barnmorska vid efterkontrollen verkade inte ha fått någon information. Det kanske hade varit bra för då hade hon kunnat förklara för mig mer om vad som faktiskt hände när man är lite mottaglig efteråt. Det verkar inte finnas något flöde mellan dessa instanserna.”* Nybliven mamma (4)

### **Båda föräldrarna ser potential i att partnern aktiveras i större grad – längs hela resan**

*”Det känns som om de försöker göra så att mamma känner att hon är i centrum, att mamman är det viktigaste. Men samtidigt gillar jag att min partner är delaktig, för då känner jag mig avslappnad. Att vi ger 50% och 50%. Inte att jag är 100% och han bara är medhjälpare. Även om jag har alla ”instrument” i min kropp för att föda och ge barnet mat. Vi är ju två som ska ta hand om barnet när det kommer ut (...)Annars blir det att jag får så mycket och han så lite, och det blir fel.”* Blivande mamma (13)

*”Man hade kunnat berätta mer om vad man som man kan göra för att vara ett stöd under förlossningen. (...) Det finns ju mycket annat än bara den aktiva förlossningen som kan vara bra för pappan att få prata om, anknytning och allt efteråt.”* Blivande mamma (8)

*”För min partner har nog graviditeten var mer abstrakt för honom än för mig. Det blev nog en större chock när bebisen väl kom. Han fick direkt ta en stor roll, för han fick vara själv med bebisen direkt.”* Nybliven mamma (5)



#### HUVUDINSIKT 4

## Behov för sammanhållen och anpassad kunskap

*före, under och efter graviditet*

En stor del av informations- och kunskapsförmedlandet från vården sker muntligen eller genom stenciler, lappar och broschyrer – något som kan upplevas som fragmentariskt och översiktligt. 1177.se uppfattas som en trovärdig och pålitlig källa av målgruppen. Samtidigt är det många som eftersöker mer djupgående och individanpassad information, något som 1177.se inte erbjuder. Individer vars graviditet som på något sätt avviker från ”normalfallet” upplever att informationen brister, speciellt när det kommer till andra aspekter än det rent medicinska.

## Muntlig och fragmentarisk skriftlig information från vården

*”Man får väldigt mycket papper i början. Jag får sitta och anteckna på post-its för att komma ihåg, om något test jag ska ta och de säger att det står ju på det där pappret. Men det är så mycket. Man bara lägger alla papper i en hög.”*  
Blivande mamma (7)

*”De bara delar ut de här förbaskade gamla lapparna, och var har jag allt? Det känns sådär.”*  
Blivande fyrabarnsmamma (8)

*”Inte papperskopior, sluta! Skicka ett mail, en pdf, videos till mig. Jag har massa kopior men jag orkar inte läsa det. (...) Jag har fyra buntar papper från barnmorskan och sjukgymnasten, ibland hänger det inte ens ihop.”*  
Blivande mamma (13)

---

Bild: En nybliven förälder visar hur de förvarar de många kopior, broschyrer, m.m de har fått från vården under graviditeten.



## **Stor kunskapsförst efter anpassad, riktad och djupgående information**

*”Nu när han har kommit, har jag varit aktiv själv och läst på om om olika scenarier, problem, vad som finns, vad som kan uppstå. Jag har sökt svar från BVC men kanske borde ringt dem mer, men det har varit enklare att hitta det själv.”* Nybliven mamma (4)

*”Jag har också lyssnat på poddar som finns om förlossningar, så jag har lyssnat på många förlossningsberättelser och då fått en bild av vad som passar mig. (...) Att jag har gjort det själv kanske hänger ihop med att jag bor på landet och närmsta stad är inte heller så stor, det är inte som i Malmö där det finns massa kurser och sånt. Då har det blivit att jag har hittat det jag vill ha själv.”* Nybliven trebarnsmamma (17)

*”1177 är mer fakta, Facebook är mer verklighetsbaserat. Det som står på 1177 är ju inte samma för alla, på facebook är det mer om att se det på olika sätt.”*  
Blivande mamma (14)

## **Svårighet att navigera och sälla i informationsflödet, med många källor utanför vården**

*”Jag har googlat en hel del, och läst en bok. Jag har försökt hålla mig till 1177, (...) men det kan vara skönt som ett komplement, att googla, om man inte tar det på för allt för stort allvar om det dyker upp något negativt.”*  
Blivande mamma (7)

*”Jag är en period nu där jag känner mig stressad. Det finns så himla mycket information, appar, böcker, magasin, internet, kompisar och familj, och en massa åsikter. Och jag vet inte vad är det viktigaste. Det är lite för mycket nu. Jag vill ha en och samma person som har koll och kan hjälpa mig med mina frågor och sen räcker det.”*  
Blivande mamma (13)



## 1177 upplevs tillförlitligt men är för generellt

*"Jag är källkritisk så jag litar inte på annat än 1177."*

Blivande mamma (14)

*"Jag tänker på 1177 som inledningen i en bok. Där finns det vanligaste, men jag upplever att jag behöver mer än det som finns där. Jag förstår att det inte är lätt att ha, men jag tycker det är ett snabbt svar och inte djuplodande. Men visst, många frågor kan man få svar på där."*

Nybliven fyrabarnsmamma (11)

## Vården fokuserar på att informera och förbereda inför "normalförloppet"

*"Alla de saker jag har varit med, aldrig att de har förklarat eller förberett en på det innan. Vi har fått info om akut och urakut kejsarsnitt men inget annat. Det handlar bara om situation och person, att just den här barnmorskan tyckte det här var viktigt att berätta."*

Blivande fyrabarnsmamma (8)

*"Man får ingen information om vad som händer när om inte allt går som det ska, jag hade velat kunna förbereda mig på olika scenarion."*

Nybliven mamma (4)

*"Jag förstår att de inte vill skrämma, men om jag vetat mer hade jag gjort annorlunda." Nybliven mamma (1)*

*"Det var komplikationer efter första förlossningen, och nämnde det för barnmorskan inför andra förlossningen. Hon svarade bara "det behöver inte bli så denna gången." Sen var det bara punkt." Nybliven tvåbarnsmamma (12)*

### **”Avvikande” förlopp ökar oron samtidigt som världens information brister**

*”Det är ingen som har förklarat för mig vad innebär egentligen, de säger bara att det är i förebyggande syfte. (..) Jag vill veta det innebär, vad är konsekvenserna för mig och barnet om jag gör eller inte gör dessa förebyggande åtgärderna.”* Blivande trebarnsmamma (2)

*”Det finns ingen information någonstans om hur processen ser ut. Vi har frågat på varje besök vad som är nästa steg. Det är ingen som har kunna besvara den frågan. (...) Vi har googlat sönder sökmotorn för att få reda på det, men det finns inte någon översikt över stegen.”*  
Blivande föräldrar som fått hjälp med assisterad befruktning (6)

*”Jag fick någon gammal stencil om kejsarsnitt, som såg ut som den var från 1972. Jag har läst mig till en hel del själv. Rent medicinskt gick det säkert bra, men det kändes inte så för mig.”* Nybliven mamma (4)

### **Information på det egna språket är uppskattat och underlättar - ibland är det helt avgörande**

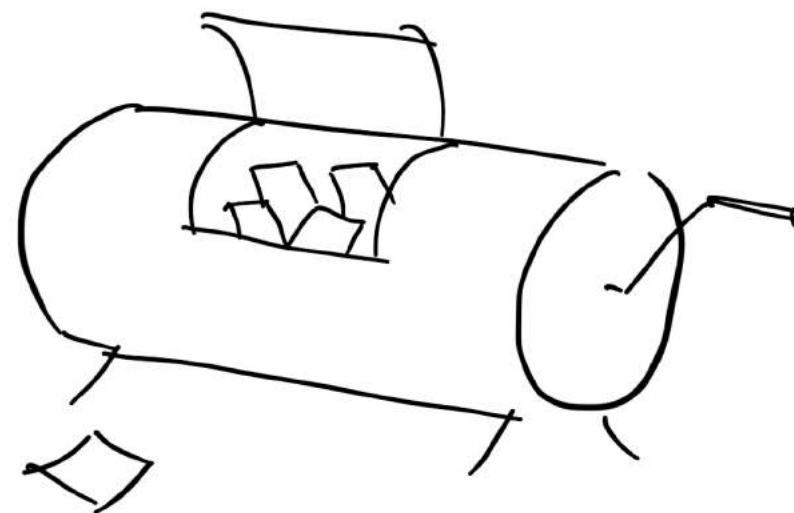
*”Jag hade mycket smärta, grät mycket. Fick ingen hjälp. De sa att det inte var någon fara, att det var naturligt. Bara att gå hem. Jag hade mycket smärta och grät hela tiden, kunde inte göra någonting. Mycket blödningar och smärta. De sa att jag skulle gå hem och dricka vatten. Fick hjälp av att titta på internet.”* Blivande mamma (20)

*”Jag fick ett brev hem från sjukhuset om att jag är ”sjuk i lungorna”. Jag blev orolig för barnets skull – fick inte veta vad det var. Jag blev arg för att jag upplevde att de inte tog hand om mig, gick till vårdcentralen för att få veta mer om brevet och varför jag fick det. Jag fick träffa barnmorskan direkt som lyssnade på barnets hjärta och undersökte.”* Blivande mamma (19)

HUVUDINSIKT 5

## Tillfälligheter och individuella förutsättningar medför varierande tillgång till vården

Som blivande förälder förväntar man sig att man ska bli erbjuden det man ska, samt att erbjudandet är likvärdigt oavsett vem du är och var du hamnar. Dock är det många som upplever att upplevelsen och erbjudandet skiljer sig beroende på vem man möter, var man hamnar och hur väl insatt man är själv. Det framstår också som det finns olika förutsättningar på barnmorskemottagningar och avdelningar, sett till tillgänglighet, resurser och typer av vårdplatser – något som skapar oro och frustration.



## **Man utgår att man blir erbjuden det man ska bli erbjuden**

*"Jag är sån som tar det som finns."*

*Blivande mamma (7)*

*"Man vill helst inte behöva be om information om erbjudande." Blivande pappa (13)*

*"Fick senare veta om profylaxkurs. Saknar att jag inte fick veta om den. Kanske glömde barnmorskan säga? Första gången vet man ju inte. Kanske skulle jag gjort något, vet inte om det låg hos mig eller henne."*

*Nybliven mamma (5)*

## **Tilliten rubbas när initiativet att ta reda på rättigheter och möjligheter hamnar på föräldrarna**

*"Apropå det med trygghet. Det känns som att allt sker lite senare än vad det ska. Saker drar ut på tiden, att få kallelser, att få information. Det känns lite som jag måste stå på dem för att få det jag behöver, samtidigt som jag inte vet vad jag behöver." Blivande mamma (13)*

*"Jag tänkte att barnmorskan skulle berätta om olika kurser och erbjudanden men det var jag som fick fråga. Då visade hon mig att det fanns i en pärm och en anslagstavla i väntrummet." Blivande mamma (3)*

*"Jag har lärt mig nu att jag kan kräva att få stanna kvar två dygn efter förlossning, det visste jag inte innan. De kan inte skicka hem mig. Jag har rätt till det! Det är bra att veta sina rättigheter och skyldigheter, så man vet vad som gäller."*

*Blivande fyrabarnsmamma (8)*

## **Föräldrakurser uppskattas och fyller en viktig funktion men alla får inte samma tillgång**

*”Föräldrautbildningen känns som en väldigt bra grej, att man blir lite tryggare. Att ha det i ryggen när det väl gäller, det var väldigt skönt. För att även om man kan läsa på själv, känns det bra att få det bekräftat.”*

Nybliven tvåbarnspappa (12)

*”Alltså profylaxen var jättejättebra. Det tycker jag alla föräldrar borde bli erbjudna. Och det märkte vi att inte alla blir. Av de 5 som gick på föräldrakursen så var det bara vi som gått profylaxen. (...).”* Nybliven förälder (3)

*”Jag tycker det är lite dumt att när man ska föda på sommaren så finns det inte så mycket kurser, eller erbjudanden.”* Blivande mamma (7)

## **Den upplevda tillgängligheten varierar mellan mottagningar, även den digitala**

*”Jag frågade vår mottagning om de var uppkopplade mot 1177 för jag ville använda det men det var de inte alls. Det är ju synd.”* Blivande fyrbarnsmamma (8)

*”Det är solklart vem vi vill ha kontakt med men det är inte solklart hur man får tag på dem.”*

Blivande pappa (13)

## **Förlossnings- och BB-avdelningarna uppfattas vara olika, men oron för platsbrist är lika**

*”Jag har haft en bild, nog baserat på rykten, att man bara får stanna på förlossningen i 3 timmar sen ska man ut. [...] Det är bara om det är något speciellt som man får vara kvar på BB-avdelningen. Jag var nästan glad första gången över att jag förlorade blod så jag fick vara kvar, få i gång amningen.”* Nybliven tvåbarnsmamma, (12)

*”Vi fick vänta i fyra timmar i förlossningsrummet för att rummet på BB inte var klart. Vi var jättetrötta, jobbigt att vänta och inte kunna lägga sig och koppla av och vila.”* Nybliven mamma, (5)

*”BB var nästa skräck – vi trodde inte att min man skulle få stanna. Sen fick vi till och med eget rum.”* Nybliven mamma (3)

## **Tillgång till och bruk av tolk verkar variera**

*”På vårdcentralen [barnmorskemottagningen] har vi pratat själva, när min man är med mig pratar min man själv, pratar svenska. När jag är själv har jag svårigheter. När jag var på vårdcentralen igår vad inte pappan med och det fanns ingen tolk.”* Blivande mamma (20)

*”Det är bra när min man tolkar. Det är inte bra att jag inte kan gå till henne [barnmorskan] själv, måste vänta på min man.(...) Barnmorskan har erbjudit tolk, men min man vill tolka själv.”* Blivande mamma (18)

# HUVUDINSIKTER

**1**

**Vården fokuserar på att föda barn och inte på att bli förälder**

**2**

**Relationen och samspelet med barnmorskan är avgörande för helhetsupplevelsen**

**3**

**Ingen tar ansvaret för familjeresan som helhet**

**4**

**Behov av sammanhållen och anpassad kunskap**  
*- före, under och efter graviditet*

**5**

**Tillfälligheter och individuella förutsättningar medför varierande tillgång till vården**

# KUNDRESAN

Som komplement till huvudinsikterna beskrivs behov och upplevelser här sett över tid. En kundresa ger en aggregerad bild av de viktigaste aktiviteterna och upplevelserna en *kund* (invånare, person, patient, användare) går igenom när denne använder en tjänst, ett system eller en produkt. Följande sidor kommer att ge en fördjupad beskrivning av blivande föräldrars resa, steg för steg.

Kundresekartan, som är en kortfattade och visuella representation av resan, beskrivs på sidan 19, och finns som bilaga i denna rapport.



BLI GRAVID

FÖRSTÅ  
& TA KONTAKT  
MED VÅRDEN

FÖRSTA  
BESÖKEN

SÖKA INFO &  
FÖRBEREDA SIG

KUB &  
ULTRALJUD

KONTAKT  
MELLAN BESÖKEN

REGELBUNDNA  
BESÖK

KURSER &  
FÖRELÄSNINGAR

SISTA TIDEN

FÖRLOSSNING

FÖRSTA  
DYGNEN

FÖRSTA  
TIDEN

NYA  
VARDAGEN

# FÖRSTÅ & TA KONTAKT MED VÅRDEN

# **OLIKA INGÅNGSPUNKTER I GRAVIDRESAN**

# OLIKA INGÅNGSPUNKTER I GRAVIDRESAN

**Olika förväntningar och erfarenhet av vården och graviditet** Alla har sina individuella ingångspunkter i gravidresan. En del av de intervjuade har barn sedan tidigare och bär med sig förväntningar, förhoppningar och både positiva och negativa erfarenheter av vården. Några har haft svåra upplevelser med t.ex missfall som påverkar den stundande graviditeten.

Några har också haft problem med eller kan inte bli gravida på egen hand, och har därför varit i kontakt med specialistvård som Reproduktionsmedicinskt centrum (RMC).

En del har haft lite kontakt med det svenska vårdsystemet överlag, antingen för att man är ny i Sverige eller att man tidigare inte haft större behov av vård och omsorg.

*”Jag hade mycket smärta, grät mycket. Fick ingen hjälp. De sa att det inte var någon fara, att det var naturligt. Bara att gå hem. Jag hade mycket smärta och grät hela tiden, kunde inte göra någonting. (...) De sa att jag skulle gå hem och dricka vatten.”*

Blivande mamma berättar om tidigare erfarenheter (utomkvedshavandeskap) (20)

*”Jag var jättetydlig med att jag, vid 39 års ålder, har det här livet med erfarenheter av att föda barn. Jag vet vad jag vill, vad jag behöver och vad jag kan.”*

Nybliven fyrabarnsmamma (11)

*”Vi är väldigt införstådda med vad det innebär att skaffa barn, vi måste jobba för att få det. Det har varit mer eller mindre ett år av kränkande behandling. (...) Vi önskar lite lyhördhet kring vilken typ av föräldraskap som håller på att skapas. Det medicinska är de bra på, men bemötandet har varit väldigt dumt. (...) Det är illa nog att samhället och andra människor är oförstående, det kan man hantera men vården som hjälper en med att skaffa barn borde inte bidra till den utanförkänslan.”*

Blivande föräldrar som fått assisterad befruktning (6)

## Ett positivt besked väcker många tankar

För några kommer graviditeten som en överraskning, för andra kan det vara resultatet av en lång tids försök och även involvering från vården. Oavsett vad ens ingångspunkt och tidigare upplevelser är, är beskedet om graviditet något som väcker mycket känslor och tankar.

*”Jag har längtat efter att få barn väldigt länge, men samtidigt inser man ju att det är ju något av abstrakt över den längtan. Och nu var det plötsligt något konkret. Hur ska man då gå till väga? Det var väldigt skönt att bara kunna ringa ett samtal och få veta vad som ska hända. (...)*

*Det kändes skönt att ha 9 månader på att förbereda sig, för att det är ju en stor sak även om man inte fattade hur stort det är. Det var otroligt mycket känslor på en och samma gång, mycket glädje men också oro – hur ska vi klara detta?”* Nybliven mamma (15)

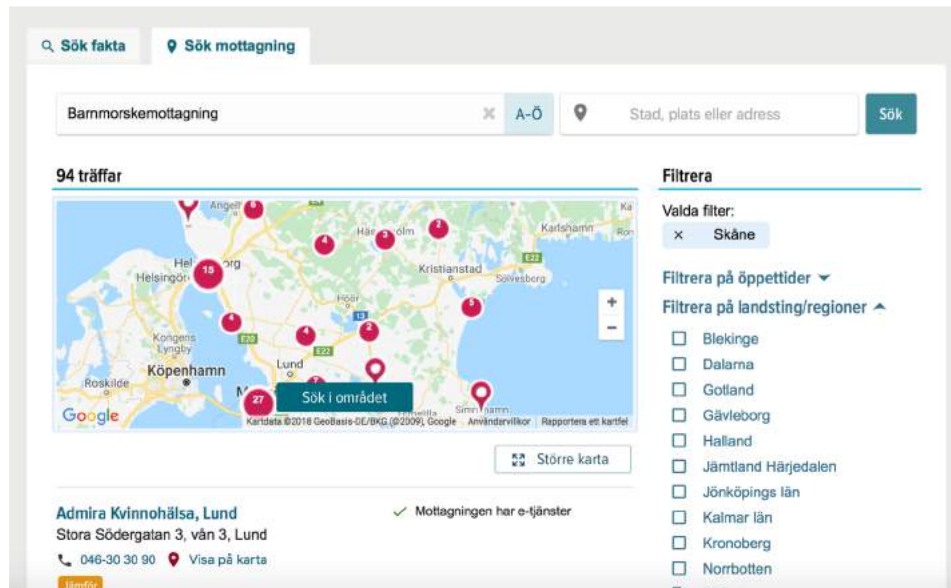


# VÄLJA BARNMORSKE- MOTTAGNING

I Region Skåne har man som gravid rätt att välja barnmorskemottagning där man ska få träffa en och samma barnmorska under graviditeten. Man har även rätt att byta barnmorska och/eller barnmorskemottagning under graviditeten.<sup>1</sup>

1. <https://www.1177.se/Skane/Regler-och-rattigheter/Valj-barnmorskemottagning/>

# VÄLJA BARNMORSKE- MOTTAGNING



*“Jag tänkte inte så mycket på att fråga andra efter rekommendationer, för det är så olika vad man tycker. Jag gick mer på läget.”* Blivande mamma (7)

**Geografisk närhet styr val av barnmorskemottagning** Barnmorskemottagningen tycks huvudsakligen baseras på geografisk närhet till antingen arbete eller bostad. Ibland har man redan haft kontakt med en barnmorskemottagning eller barnmorska i tidigare graviditeter eller andra sammanhang, som cellprov och preventivmedelsrådgivning. Då är det vanligt att välja samma mottagning, förutsatt att man är nöjd med den kontakten man tidigare haft. Vänner och bekantas rekommendationer kan också spela in.

*“Jag hade inte så mycket att gå på så jag bara tog den första de nämnde. Har tänkt sen efteråt att det har väldigt stor skillnad mellan de två mottagningarna jag varit på under graviditeterna.”*  
Nybliven tvåbarnsmamma (12)

## Vad ska man basera sitt val på?

För de flesta verkar det en relativt kort beslutsprocess runt vilken barnmorskemottagning man ska välja. Det framstår som att man har relativt lite att basera sitt val på och jämföra med (utöver geografi) - i synnerhet om man är gravid för första gången.

Mottagningarna presenteras kortfattat och ofta snarlikt på regionens hemsida. Det kan vara svårt att få översikt över eventuella skillnader i erbjudandet (t.ex kursutbud, specialkompetens som akupunktur). Detta kan vara en del i att man främst basera sitt val på tidigare erfarenheter eller geografiska faktorer, än på individuella preferenser för inriktning, om barnmorskan har någon extra kompetens eller specifika erbjudanden på mottagningen.

### Graviditet och mödrahälsovård

Som blivande förälder listar du dig hos oss. Vi hjälper dig med frågor och undersökningar kring graviditeten, förlossningen och den första tiden efter förlossningen. Du kan också komma till oss för utbildningar och föräldrträffar. Alla besök är frivilliga och kostnadsfria.

Är du gravid och 23 år eller yngre så erbjuds föräldraförberedelse för unga som väntar första barnet.

[Gravid \(1177.se\)](#)

[Graviditetskalender \(1177.se\)](#)

### Graviditet och mödrahälsovård

Som blivande förälder listar du dig hos oss. Vi hjälper dig med frågor och undersökningar kring graviditeten, förlossningen och den första tiden efter förlossningen. Du kan också komma till oss för utbildningar och föräldrträffar. Alla besök är frivilliga och kostnadsfria.

Vi erbjuder även en förlossningsberedande kurs med andnings- och avslappningsövningar (psykoprofylax).

[Gravid \(1177.se\)](#)

[Graviditetskalender \(1177.se\)](#)

### **Varierar när man får komma på första besöket**

Det verkar variera när man själv väljer att ta kontakt med vården för att boka tid hos barnmorskemottagningen. Några känner sig också lite osäkra på när man faktiskt ska ta kontakt. Det tycks också variera när man väl får bokat det första besöket hos barnmorskan. För de som får komma till senare än vad de önskat eller vad som rekommenderas, kan detta upplevas frustrerande.

*”Vi visste om det, jag kände av det direkt. Ringde Capiro vecka 3. Det har varit lite kaos där. De har mycket att göra, nån har slutat och någon har börjat, så vi fick inte tid förrän i vecka 16. Men det var ok, ju inte första barnet. KUB togs inte, i och med att jag var där så sent. Men jag var inte jätteintresserad heller. Hade jag tjatat så hade jag säkert fått det. Hade nog med vardagslivet och andra barnet.”* Nybliven tvåbarnsmamma (16)



## Tröskel till att byta mottagning eller barnmorska

Att man önskar att byta barnmorskemottagning eller barnmorska kan både vara inför en ny graviditet, då man av olika anledningar önskar att inte få samma barnmorska som vid tidigare graviditet, eller under en pågående graviditet. De som önskat att byta upplever att det kan finnas en tröskel till att faktiskt genomföra det, och man blir kanske kvar i en situation man inte trivs i.

Det är inte bara praktiska aspekter som att hitta en ny barnmorska eller mottagning som kan vara ett hinder, utan även det känslomässiga. Det kan bära emot att säga ifrån, att man måste börja om från början med en ny person och man vill inte vara till besvär – speciellt om man befinner sig i de sista månaderna av graviditeten. Någon som faktiskt har bett att få byta barnmorska, uppfattade även ett ifrågasättande från vårdens sida.

*”Jag har till och med velat byta ställe denna gången, och har ringt för att hitta ett annat ställe i närheten av där jag jobbar men lyckades inte komma fram, ingen som svarade. Jag är kvar men mest för att jag inte hittat något annat.”*

*Blivande trebarnsmamma (2)*

*”Jag vill inte ha samma barnmorska som förra gången, för jag var inte nöjd med henne. (...) Vi hade fått en [barnmorska] rekommenderat till oss så nu tänkte jag att jag ska ta för mig här och be om att få den barnmorskan jag har hört så gott om.”* Nybliven trebarnsmamma (17)

*”Det funkade jättesmidigt med växeln att byta och hon var väldigt förstående [som tog emot samtalet], men det funkade inte så bra när jag träffade hon som vi sedan fortsatte med. Då märktes det att det var lite sura miner över att jag bytat. (...) Hon kommenterade nog att: jaha jag ser att du bytat”. Nybliven mamma (10)*

BLI GRAVID

FÖRSTÅ  
& TA KONTAKT  
MED VÅRDEN

FÖRSTA  
BESÖKEN

SÖKA INFO &  
FÖRBEREDA SIG

KUB &  
ULTRALJUD

KONTAKT  
MELLAN BESÖKEN

REGELBUNDNA  
BESÖK

KURSER &  
FÖRELÄSNINGAR

SISTA TIDEN

FÖRLOSSNING

FÖRSTA  
DYGNEN

FÖRSTA  
TIDEN

NYA  
VARDAGEN

# FÖRSTA BESÖKEN

# FÖRSTA BESÖKEN

## Startskottet på en stor resa

Det framstår som att de första besöken är en viktig milstolpe för de blivande föräldrarna i den stora resan som börjat. Det är också då man lägger grunden till kontakten med vården under graviditeten, och för många är det första gången man träffar den barnmorska man kommer att kalla sin.

*”Jag hade tidigt velat få en öppen fråga om hur jag ser på graviditeten och tiden som kommer. Vad jag har för förväntningar på denna tiden. Att någon lyfter frågan till det där lite större, som det ju egentligen är.”*

Nybliven fyrabarnsmamma (11)

## Det största i ens liv möter standardfrågor

Det kan upplevas som att de första besöken inte alltid matchar de förväntningar och det känsloläget man själv som blivande förälder befinner sig i, framför allt som förstagångsförälder. Man är nervös inför det första besöket, och har många frågor, tankar och funderingar inför graviditeten. Det framgår också att det inte alltid finns utrymme för att bemöta detta i det inledande samtalet med barnmorskan, utan mycket fokus läggs på kartläggningen av hälso- och livssituation. Andra uppskattar hälsosamtalet, och uppfattar det som omtanke och noggrannhet.

*”Det var ett standardformulär som ska passa alla. (...) Jag fick känslan av att ’nu ska staten ha en ny medborgare’ och vi skulle rapportera vad vi gjorde med våra liv så att det blir ett bra barn av det där. Det var väldigt lite matnyttig information vid det besöket.”*

Blivande pappa (13)

## Avsaknad av roll- och förväntningsdiskussion

Det ges uttryck det finns ett behov för att tidigt få en tydligare bild och ramar för tiden som väntar. Detta kan handla om vad som ska hända när, vilka alternativ och möjligheter som finns, och vem som ansvarar för vad – både inom vården och mellan de blivande föräldrarna och barnmorskan.

*”De som jobbar med dessa frågor, de är vana vid att träffa nya föräldrar, men för oss är det så stort. Men samtidigt vet man inte riktigt vad man känner, och när man kommer in direkt till en massa frågor [hälsosamtal] så hinner man inte fundera så mycket på det.”* Blivande mamma (13)

*”Jag tycker att det har funnits tid till att ställa frågor, och att man blir väldigt omhändertagen som gravid. Men just att man hade fått de olika stegen, lite mer utbildande i början på de två första besöken. Inte bara frågor, utan ’Det här händer, det här erbjuder vi.’”* Blivande mamma (7)

## Det är en process att förstå att man är gravid

Blivande mammor reagerar på att man inte tar något graviditetstest på barnmorskemottagningen, och har svårt att lita på att de faktiskt är gravida. Även om de inledande besöken till stor del kan hjälpa en att ta in och bekräfta graviditeten, kan man uppleva att det är ultraljudet som är det som ger en verklig bekräftelse på att man faktiskt är gravid.

*”Vi gjorde 28 olika tester! Lite överdrivet kanske, men det var många. Vi testade hemma med fyra olika tillverkare för att vara säker.”* Blivande föräldrar (14)

*”Jag var väldigt nervös första besöket. Vet inte om hon tog ett graviditetsprov eller litade på mig, men tror inte de testade. Kändes inte som att man fick det svart på vitt förrän på ultraljudet i vecka 20.”* Nybliven mamma (3)

*”Man har ju jättemycket frågor i början, man tror ju inte att det är ett barn, eftersom det inte känns eller syns något. De gör ju inget test eller så. Man fattar inte riktigt att där är ett barn.”* Nybliven mamma (4)

BLI GRAVID

FÖRSTÅ  
& TA KONTAKT  
MED VÅRDEN

FÖRSTA  
BESÖKEN

SÖKA INFO &  
FÖRBEREDA SIG

KUB &  
ULTRALJUD

KONTAKT  
MELLAN BESÖKEN

REGELBUNDNA  
BESÖK

KURSER &  
FÖRELÄSNINGAR

SISTA TIDEN

FÖRLOSSNING

FÖRSTA  
DYGNEN

FÖRSTA  
TIDEN

NYA  
VARDAGEN

# SÖKA INFORMATION OCH FÖRBEREDA SIG

# SÖKA INFORMATION OCH FÖRBEREDA SIG

Många uttrycker en stor information-och kunskapstörst, framför allt förstagångsföräldrar. Behovet finns före, under och efter graviditet, och kan röra sig om allt från nyfikenhet och intresse till mer akuta frågor och oro. För en del är barnmorskan och vården den viktigaste informationskällan men många kompletterar med egen informationssökning från andra källor.

**Muntlig och fragmentarisk skriftlig information från vården** En stor del av informationen man får från sin barnmorska eller annan vårdpersonal ges antingen muntligen eller skriftligen via broschyrer, lappar och stenciler. Barnmorskor hänvisar även till 1177, Livsmedelsverket och andra offentliga informationskällor på nätet.

En del av utmaningen blir att faktiskt ta till sig informationen; komma ihåg vad som sägs och var man kan läsa om vad. Det blir också svårt praktiskt att håll koll på alla papper man får, var man har dem och när man ska ta med dem. Flertalet av de intervjuade berättar att de har en hög med papper liggandes hemma.

*”Man får väldigt mycket papper i början. Jag får sitta och anteckna på post-its för att komma ihåg, om något test jag ska ta och de säger att det står ju på det där pappret. Men det är så mycket. Man bara lägger alla papper i en hög.”* Blivande mamma (7)

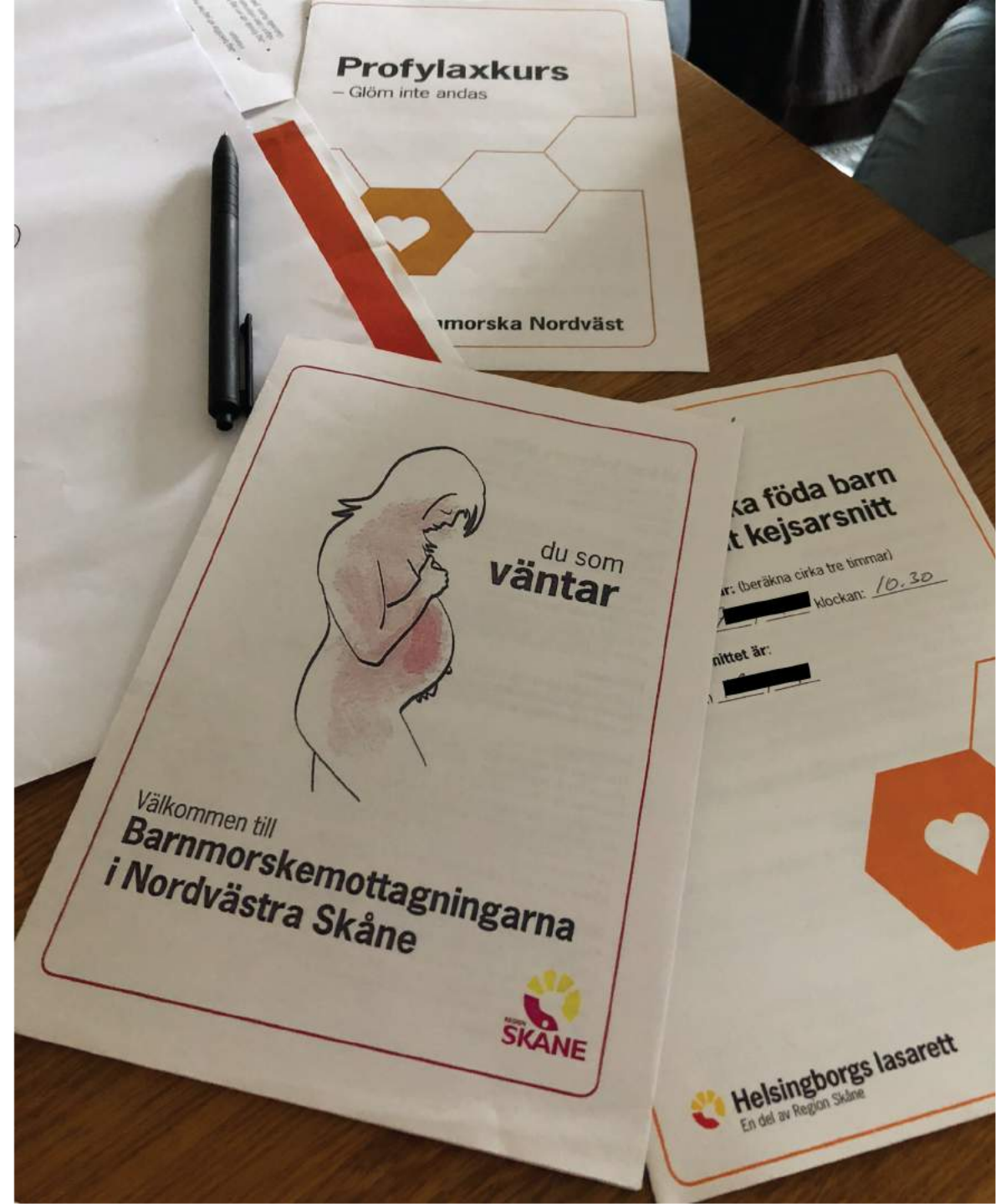
*”De bara delar ut de här förbaskade gamla lapparna, och var har jag allt? Det känns sådär.”* Blivande fyrabarnsmamma (8)

*“Inte papperskopior, sluta! Skicka ett mail, en pdf, videos till mig. Jag har massa kopior men jag orkar inte läsa det. (...) Jag har fyra buntar papper från barnmorskan och sjukgymnasten, ibland hänger det inte ens ihop.”* Blivande mamma (13)

*“Nu har man en mapp, väldigt omodernt, som man ska ta med sig med sina blodvärden och sånt. Och nåde dig om du glömmet den, fast det finns nästan alltid i systemet ändå. Det är en dum stressfaktor – “jag glömde min mapp”.”* Blivande fyrabarnsmamma (8)

---

Bild: Ett par som planerar kejsarsnitt visar förberedande broschyrer som det fått från vården.



**1177 är tillförlitligt men upplevs som för generellt** 1177s informationssidor upplevs som en tillförlitlig källa som många använder sig av, både under och efter graviditeten. Det är positivt att veta att 1177 finns och ger en trovärdig referenspunkt på hur det förhåller sig eller vad som generellt sett gäller eller händer.

Dock upplevs information som just generell, standardiserad och ibland oprecis. Det kan också upplevas som det är mycket upprepning och samma grundläggande information som förmedlas genom broschyrer, böcker eller muntlig information från vården. Det efterfrågas ofta en mer djupgående information, och man önskar bli presenterade för olika alternativ, scenarios och synsätt. Det efterfrågas också mer konkreta tips och råd hur man kan ta hand om sig själv, och förbereda sig inför det som komma skall.

Graviditetskalendern som finns på 1177 nämns också i positiva ordalag av de som har använt denna.

*"Jag är källkritisk så jag litar inte på annat än 1177."*  
Blivande mamma (14)

*"Jag tänker på 1177 som inledningen i en bok. Där finns det vanligaste, men jag upplever att jag behöver mer än det som finns där. Jag förstår att det inte är lätt att ha, men jag tycker det är ett snabbt svar och inte djuplodande. Men visst, många frågor kan man få svar på där."*  
Nybliven fyrabarnsmamma (11)

The screenshot shows the 1177 Vårdguiden website interface. The top navigation bar is dark red with the 1177 logo and 'VÄRDGUIDEN' text. To the right are icons for 'Lyssna', 'Other languages', and 'Logga in'. Below the navigation bar are links for 'Fakta och råd', 'Regler och rättigheter', 'Hitta vård', and a search icon. The main content area is titled 'Gravid Graviditeten' and features a photo of a pregnant woman eating. To the right of the photo is a text block titled 'Bra mat när du är gravid' with a 'Läs hela artikeln' link. A sidebar on the right lists various pregnancy-related topics. At the bottom, there are links for 'Vecka för vecka' and 'På barnmorskemottagningen/MVC'.



### **Ett stort utbud av information & råd av varierande kvalitet**

I tillägg till 1177 och information från barnmorskan och annan vårdpersonal, har blivande och nyblivna föräldrar många andra informationskällor. Det kan vara allt från appar, böcker, hemsidor från privata aktörer till grupper på Facebook, internetforum och poddar. Även vänner, bekanta och familj som själva har eller väntar barn är en vanlig informationskälla.

*”Jag har också lyssnat på poddar som finns om förlossningar, så jag har lyssnat på många förlossningsberättelser och då fått en bild av vad som passar mig.”* Nybliven trebarnsmamma (17)

*”Det är mycket lättare idag, man kan söka mycket information själv. 1177 står det jättemycket på. Så då behöver man inte kontakta sin MVC för minsta lilla. Det har jag gjort mer. Och det är lite på gott och ont. Där står det också mycket skrämselgrejer på nätet. På andra ställen, 1177 är bra.”* Nybliven mamma (3)

**Olika källor för olika informationsbehov** Det tycks finnas en del olika typer av informationsbehov där man söker sig till olika typer av källor och format. Informationen från barnmorskan, annan vårdpersonal och 1177 står högt i kurs och anses trovärdig men ger inte alltid den bredd eller djup man behöver.

1177 tycks oftast användas som ett första steg och referenspunkt, där efter fortsätter man till andra källor för att komplettera, få mer djup och nyanser. Det kan också handla om att man behöver mer konkreta tips och råd hur man kan förbereda sig eller hantera vissa situationer och problem i förhållande till graviditeten och livet som förälder. I de sistnämnda exemplen tycks många hamna i Facebookgrupper, forum eller andra aktörers hemsidor.

*”1177 är mer fakta, Facebook är mer verklighetsbaserat. Det som står på 1177 är ju inte samma för alla, på Facebook är det mer om att se det på olika sätt.”* Blivande mamma (14)

## **Andra föräldrars erfarenheter ger något annat än världens information och råd**

Många understryker att man måste vara källkritisk och försiktig i sitt egna informationssökande, speciellt när det kommer till internetforum och andra individers upplevelser och berättelse. Samtidigt kan man att det ger mycket att läsa om andras erfarenheter, resonemang och råd.

*"Jag har googlat en hel del, och läst en bok. Jag har försökt hålla mig till 1177, (...) men det kan vara skönt som ett komplement, att googla, om man inte tar det på för allt för stort allvar om det dyker upp något negativt."*

Blivande mamma (7)

## **Ibland är det svårt att navigera och sälla i informationsflödet**

För en del blir det överväldigande med många olika informationskällor, råd, åsikter och tyckande från olika håll. Det blir svårt att navigera och förstå vad som är det viktigaste och vad som är "rätt", särskilt när man är gravid och ska bli förälder för första gången. Har man då inte möjlighet att få stöd från "sin" barnmorska, så kan situationen bli frustrerande och stressande.

*"Jag är en period nu där jag känner mig stressad. Det finns så himla mycket information, appar, böcker, magasin, internet, kompisar och familj, och en massa åsikter. Och jag vet inte vad är det viktigaste. Det är lite för mycket nu. Jag vill ha en och samma person som har koll och kan hjälpa mig med mina frågor och sen räcker det."*

Blivande mamma (14)

### **Information på det egna språket är uppskattat och underlättar**

Bland de som är nya i Sverige, uppskattas det om vården tillhandahåller information på det egna språket. Flera berättar att de även söker information på nätet, det kan båda vara från informationssidor från på det egna språk eller från t.ex 1177. Några berättar att de tittar på filmer på det egna språket på Youtube för att få information.

### **Ibland är information på det egna språket helt avgörande**

Några som är nya i Sverige berättar att de fått skriftliga besked eller knapphändig muntlig information från vården som leder till stor frustration och känsla av otrygghet.

*"Jag hade mycket smärta, grät mycket. Fick ingen hjälp. De sa att det inte var någon fara, att det var naturligt. Bara att gå hem. Jag hade mycket smärta och grät hela tiden, kunde inte göra någonting. Mycket blödningar och smärta. De sa att jag skulle gå hem och dricka vatten. Fick hjälp av att titta på [information på] internet." Blivande mamma (20)*

*"Jag fick ett brev hem från sjukhuset om att jag är "sjuk i lungorna". Jag blev orolig för barnets skull – fick inte veta vad det var. Jag blev arg för att jag upplevde att de inte tog hand om mig, gick till vårdcentralen för att få veta mer om brevet och varför jag fick det. Jag fick träffa barnmorskan direkt som lyssnade på barnets hjärta och undersökte." Blivande mamma (19)*

**Tillgång till och bruk av tolk verkar variera** De som har blivit erbjudna tolk vid upplever detta som positivt och bidrar till en känsla av trygghet. En del berättar att det alltid finns tolk tillgänglig på deras barnmorskemottagning, medan någon har blivit tillfrågad en gång, och inte fått frågan igen även om det visat sig med tydlighet att det faktiskt behövs tolk för att kommunicera.

Det framkommer också i intervjuer med både blivande föräldrar och barnmorskor att partners och anhöriga ibland agerar tolk i barnmorskebesöken. Detta tycks vara förknippat med utmaningar både för de blivande föräldrarna och vårdpersonalen. För den gravida kan det innebära att man inte alltid har tillgång till tolk när man behöver det. Från vårdens sida kan det finnas en osäkerhet runt kvalitén på det som tolkas av t.ex partner.

Även med en professionell tolk kan vårdpersonal uppleva en osäkerhet runt om deras information kommer fram korrekt, då en del terminologi kan vara svår att översätta om man inte har domänkunskap.

*”På vårdcentralen [barnmorskemottagningen] har vi pratat själva, när min man är med mig pratar min man själv, pratar svenska. När jag är själv har jag svårigheter. När jag var på vårdcentralen igår vad inte pappan med och det fanns ingen tolk.”* Blivande mamma (20)

*”Det är bra när min man tolkar. Det är inte bra att jag inte kan gå till henne [barnmorskan] själv, måste vänta på min man.(...) Barnmorskan har erbjudit tolk, men min man vill tolka själv.”* Blivande mamma (18)

Som tillägg kommenterar flertalet av barnmorskor att få bokad och använda sig av tolk kan vara tidskrävande, något som det kan vara svårt att hitta extra tid till.

## Informations- och kunskapsförmedlingen brister när man har en annan livssituation eller ett annorlunda graviditetsförlopp

Flertalet av de intervjuade upplever att de avviker från standardförloppet eller normen på ett eller annat sätt. Det kan ha göra med att man ska förlösas genom kejsarsnitt, är äldre, ska få tvillingar, eller att det är etablerat att man behöver andra medicinska åtgärder före eller under graviditet.

Det framgår att barnmorskor och annan involverad vårdpersonal inte alltid lyckas fånga upp den oro, frågor eller funderingar som kan dyka upp eller väcks i den individuella situationen. Det upplevs också som att den informationen och kunskapen man eftersöker kan vara svår att hitta själv. Ibland tycks det vara svårt att få de svaren man söker från vården, även om man ställer frågor eller ber om mer information.

*”Det är ingen som har förklarat för mig vad innebär egentligen, de säger bara att det är i förebyggande syfte. Samtidigt är det bra att det görs men jag vill ha mer info. Jag vill veta det innebär, vad är konsekvenserna för mig och barnet om jag gör eller inte gör dessa förebyggande åtgärderna.”* Blivande trebarnsmamma (2)

*”Det finns ingen information någonstans om hur processen ser ut. Vi har frågat på varje besök vad som är nästa steg. Det är ingen som har kunna besvara den frågan. (...) Vi har googlat sönder sökmotorn för att få reda på det, men det finns inte någon översikt över stegen. Det har vi också hört från vänner, och på grupper i facebook. Vi väntar och ser.”* Blivande föräldrar som fått hjälp med assisterad befruktning

*”Det fanns ingen information någon annanstans hur det är att ha tvillingar. (...) Det var väl mest fokus på förlossningen, hur man föder två barn. Men inget om amning eller hur man tänker allmänt. Det var bara runt förlossningen, det dygnet.”* Tvillingmamma (11)

*”Jag fick någon gammal stencil om kejsarsnitt, som såg ut som den var från 1972. Jag har läst mig till en hel del själv. Rent medicinskt gick det säkert bra, men det kändes inte så för mig.”* Nybliven mamma (4)

*”Det finns inte så mycket ålderbaserad information, alltså var du befinner dig i livet, utan det är vilken vecka du är i. Jag tänker också på hur mycket kroppen återställer sig och hur stor skillnad är det för mig nu när jag är äldre.”*  
Blivande fyrabarnsmamma (8)

**Större behov av att komma i kontakt med andra i samma situation** När man upplever att man avviker från normalförloppet eller normen på ett eller annat sätt, tycks det vara särskilt viktigt att utbyta erfarenheter och tankar med andra som är eller har varit samma situation. I vissa fall har det varit relativt enkelt att finna detta själv genom sociala medier eller intresseorganisationer, medan det för andra kan vara utmanande att hitta denna typen av gemensamma forum på egen hand eller med hjälp av sina vårdkontakter.

*”Jag ville träffa föräldrar med liknande situation och erfarenheter, men fick till svar att det var svårt med sekretess och så vidare. Men jag tror att om de hade frågat andra patienter hade de också uppskattat det.”*  
Blivande trebarnsmamma (2)

## Vården fokuserar på att informera och förbereda en på "normalförloppet"

Det upplevs som att vården förbereder en på normalförloppet, det vill säga när "allt går precis som det ska". Det är många som efterfrågar information och förberedelser för vanliga alternativa scenarion eller komplikationer för att styra förväntningarna. Teman som lyfts fram är t.ex, olika scenarier och alternativ på förlossningen, vanliga komplikationer eller utmaningar efter förlossningen, eller runt amning.

*"Jag förstår att de inte vill skrämma, men om jag vetat mer hade jag gjort annorlunda."* Nybliven mamma (1)

*"Det var komplikationer efter första förlossningen, och nämnde det för barnmorskan inför andra förlossningen. Hon svarade bara "det behöver inte bli så denna gången." Sen var det bara punkt."* Nybliven tvåbarnsmamma (12)

*"Man pratar mycket om att gå över tiden, men det pratas lite om att barnet kan komma tidigare. Det är ju såklart jättesvårt att veta på förhand, men det blev ju lite chockartat för man var inställd på att gå hela tiden, minst."* Nybliven mamma (15)

Många uttrycker en förståelse för att man från vårdens sida inte vill skrämmas eller skapa oro, men framhåller att det kan räcka med att man förmedlar en lite bredare bild för hur det också kan vara. De blivande föräldrarna ger uttryck för att lite bättre förkunskaper och realistiska förväntningar, skulle dels hjälpa dem att förbereda sig mentalt men också att hantera den faktiska situationen med en större trygghet.

*"Alla de saker jag har varit med, aldrig att de har förklarat eller förberett en på det innan. Vi har fått info om akut och urakut kejsarsnitt men inget annat. Det handlar bara om situation och person, att just den här barnmorskan tyckte det här var viktigt att berätta."* Blivande fyrbarnsmamma (8)

*"Man får ingen information om vad som händer när om inte allt går som det ska, jag hade velat kunna förbereda mig på olika scenarion. För mig hade räckt att få information jag själv kunde läsa och sen ställa eventuella uppföljningsfrågor till läkaren på specialistmödravården."*  
Nybliven mamma (4)

# KUB OCH ULTRALJUD

Undersökningen KUB visar sannolikheten för att fostret har någon kromosomavvikelse. KUB består av ett blodprov och en ultraljundsundersökning.\* Från 1 mars 2018 erbjuds alla gravida i Skåne att tidigt ultraljud med KUB. Tidigare gällde erbjudandet gravida över 33 år. \*\* *En del av de intervjuade har berörts av denna ändring, och andra inte, beroende på när de blev gravida.*

\*<https://www.1177.se/Skane/Fakta-och-rad/Undersokningar/KUB---kombinerat-ultraljud-och-blodprov/>

\*\*<https://www.skane.se/organisation-politik/Nyheter/Halsa-och-varld/2018/alla-gravida-erbjuds-tidigt-ultraljud-med-kub/>



### **Viktigt med bra information före, under och efter**

**KUB-test** Generellt sett tycks informationen runt KUB-test vara väldigt viktig. Man behöver hjälp att förstå vad KUB-testet innebär och vad man bör reflektera över, innan man tar ställning till om man ska genomföra det. Man kan också behöva hjälp att förstå resultat efteråt.

De flesta av de intervjuade upplevde att de fått bra information och stöd från vården runt KUB-test. De intervjuade barnmorskorna intygar att det kan vara svårt att förmedla vad KUB-testet är och innebär, och att man försöker informera om detta så tidigt som möjligt.

### **Ultraljuden är en trygghet och en viktig**

**upplevelse** Ultraljuden är viktiga milstolpar för de blivande föräldrarna, som dels ger en bekräftelse på allt är som det ska och dels bidrar till göra graviditeten mindre abstrakt.

*“Ultraljudet var för mig verkligen, wow, detta är på riktigt!”*

Blivande pappa (8)

*“Det bara blev så att det blev KUB-test, men vi hade tänkt göra det ändå. Informationen var bra, men det blev lite snabbt på. Men de skötte det snyggt och proffsigt. (...) Vi fick mycket information om KUB-testet och kunde läsa på men den svåra biten som ju ligger på oss, är huruvida vi skulle göra det eller ej. Och de gav oss bra redskap, att bad oss fundera på vad vi skulle göra med informationen. De kan ju inte ta beslutet åt oss.”* Nyblivna föräldrar (15)

*“Jag har tidigare varit med en väldigt hemsk upplevelse i Trelleborg, vid ett KUB-test. Där fick jag höra att det var risk för att barnet hade ett syndrom. Fick ingen information, inget papper i handen, ingenting. Och så googlar man det man inte ska. Och de sa att alla vill inte ha information med gång. Så då bad jag att få byta till Malmö och de kunde mycket mer än i Trelleborg.”*

Blivande fyrabarnsmamma (8)

*“Det andra ultraljud var en mysig stund, det tyckte båda jag och min man.”* Nybliven mamma (5)

BLI GRAVID

FÖRSTÅ  
& TA KONTAKT  
MED VÅRDEN

FÖRSTA  
BESÖKEN

SÖKA INFO &  
FÖRBEREDA SIG

KUB &  
ULTRALJUD

KONTAKT  
MELLAN BESÖKEN

REGELBUNDNA  
BESÖK

KURSER &  
FÖRELÄSNINGAR

SISTA TIDEN

FÖRLOSSNING

FÖRSTA  
DYGNEN

FÖRSTA  
TIDEN

NYA  
VARDAGEN

# KONTAKT MELLAN BESÖKEN

**Varierande upplevd tillgänglighet, varierande kontaktmöjligheter** Liksom att behovet för att komma i kontakt med vården mellan besöken varierar, varierar även utbudet och öppettider. En del av de intervjuade var hänvisade till central telefonlinje, en del hade tillgång till digitala kommunikationsvägar via 1177. Några som inte hade tillgång till 1177's e-tjänster, berättar att de har istället mailat eller sms'at med sin barnmorska.

**Oftast tydligt var man ska vända sig med en del frågor och ärenden under kontorstid** När det rör sig om icke-akuta frågor och funderingar under graviditetstiden, tycks det vara tydligt att man ska i första hand vända sig till sin barnmorska på barnmorskemottagningen. Det är också vanligt att först själv försöka ta reda på svaret genom att läsa på nätet eller vänta till nästa besök hos barnmorskan.

**Barnmorska NU.** En telefonservice för dig som vill nå våra barnmorskemottagningar i östra Skåne. Barnmorskor svarar på frågor och ger råd om graviditet, förlossning, eftervård, cellprovtagning, preventivmedel och sexuell hälsa. Ring 0771-15 15 16

Du når oss också på internet via **Mina vårdkontakter**. Läs mer om e-tjänster och Mina vårdkontakter på [www.skane.se/minavardkontakter](http://www.skane.se/minavardkontakter)

Mödrahälsovård  
Telefon: 0418-454234  
Adress: Gösta Lundhs gata 7  
Rådgivning av barnmorska klockan 10:00-12:00  
på telefonnummer 0418-454230  
Alla besök är kostnadsfria.

#### E-tjänster

- > Av/omboka tid 
- > Av/omboka tid direkt, gynekologisk cellprovtagning 
- > Beställa tid 
- > Förnya recept 
- > Kontakta mig 
- > Rådgivning 

#### TELEFONNUMMER OCH ÖPPETTIDER

 0771-15 15 16

**Telefontid idag: 08–13:30**

### **Mindre tydligt efter kontorstid och när andra vårdprofessioner kopplas in**

Om man däremot har en fråga eller ett ärende som man inte kan eller vill vänta med, kan det fort bli mer komplicerat när ens barnmorska inte är tillgänglig eller kan hjälpa en. Det kan då vara svårt att veta var man ska vända sig och man blir hänvisad runt till olika vårdenheter.

*”Jag började läsa på 1177 [om foglossning], men kände att jag behövde mer rådgivning och försökte ringa min barnmorska men det var halvtimmes kö. Så då ringde jag till 1177 men de sa bara ring din barnmorska. Så då fick jag ringa henne till slut men hon var inte där så fick jag boka tid själv. (...) Jag fick ringa runt, berätta för fem olika personer att jag var gravid och hade ont i ryggen, för att komma fram till en sjukgymnast.”* Blivande mamma (13)

*”Det är ju jobbigt där när de går för dagen, man har en person som kan dig, så ska du börja tänka på var ska jag vända mig? Sjukvården hade nog sparat på att det är samma ställe som känner till en, att man får råd där ifrån men jag förstår ju att de måste gå hem. (...)*

*”Vore bra om det var tydligare var man ska vända sig, annars börjar ju folk skriva in i olika forum och trådar ”Åk in! Nej åk inte in!”. Folk läser ju mycket på webben och det är ju mycket bättre Region Skåne har den informationen.”* Blivande fyrabarnsmamma (8)

## Ett gemensamt barnmorskenummer ger ökad tillgänglighet men inte alltid till den man önskar

I vissa delar av i Skåne har barnmorskemottagningarna ett gemensamt telefonnummer dit man kan ringa för att ställa frågor till barnmorskor, boka om tider eller om man önskar att komma i kontakt med sin barnmorska m.m. Att ha ett telefonnummer man kan ringa till upplevs positivt, framförallt när det gäller mer generella frågor eller enklare ärenden.

*”Jag tycker att det har varit jättebra tillgänglighet. Någon gång har jag ringt och bett att få prata specifikt med min barnmorska, och då har jag fått tag på henne. Annars har de som suttit i telefon oftast kunnat hjälpa.”*

Nybliven tvåbarnsmamma (17)

*”Det är solklart vem vi vill ha kontakt med men det är inte solklart men inte hur man får tag på dem.”*

Blivande pappa (13)

Däremot kan det upplevas frustrerande att man inte kan få ringa direkt till sin barnmorska utan måste gå via en växel.

*”Man får inget telefonnummer till sin barnmorska, man måste ringa till ett växelnummer till Skånes barnmorskor. Och vill man komma till sin barnmorska kan det vara lite komplicerat. De vill att man ska berätta vad som är problemet, men jag vill ju prata med min barnmorska för jag vet att de inte kan hjälpa mig med det. Det är jättebra att ha en allmän linje för allmänna frågor, lite som 1177, men annars vill jag prata med den personen som har hand om min graviditet.”* Blivande mamma (13)

## **Barnmorskornas telefontid verkar i stor utsträckning gå till bokningar och avbokningar**

Baserat på det mindre antalet intervjuer med barnmorskor inom mödrahälsovården, framstår det som en stor del av av telefontiden går till bokningar och ombokningar av besök. Samtal om bokningar och avbokningar kan komma från blivande föräldrar, men även för andra delar av barnmorskemottagningen t.ex cellprovstagning och preventivmedelsrådgivning.

Det är rimligt att anta att detta påverkar de blivande föräldrarnas upplevda tillgänglighet och deras möjlighet att komma i kontakt med sin barnmorska för att ställa frågor och få råd.

*”Det är svårt att säga hur mycket min av telefontid som går till bokningar och ombokningar vs rådgivning till gravida eftersom det varierar.*

***Men övervägande vad jag gör är bokning och ombokning.”***

Barnmorska i mödravården

## Blivande och nyblivna föräldrar vill och kan använda digitala tjänster & verktyg!

För de blivande och nyblivna föräldrarna är digitala tjänster och verktyg en naturlig del av vardagen. Av de som har haft möjlighet att använda 1177 Vårdguidens e-tjänster för att t.ex skicka meddelanden till barnmorskan eller av/omboka tider, upplevs det väldigt positivt. Att sköta dessa typer av ärenden digitalt upplevs som effektivt och tidsbesparande, och ökar den upplevda tillgängligheten.

Dock är det många av de intervjuade som (ännu) inte har tillgång till dessa e-tjänster på sin barnmorskemottagning, Flertalet har aktivt efterfrågat e-tjänster och undersökt möjligheterna själv. Det kan upplevas frustrerande och omständligt att behöva sitta i telefonkö för att ställa en kort fråga eller avboka en tid. Det efterfrågas även en mer helhetlig användning av 1177 Vårdguidens e-tjänster. Det kan upplevas lite slumpartat och förvirrande att olika tjänster och information som finns tillgängliga då olika mottagningar eller vårdenheter har olika erbjudanden.

*"Jag frågade vår mottagning om de var uppkopplade mot 1177 för jag ville använda det men det var de inte alls. Det är ju synd."* Blivande fyra barnsmamma (8)

*"Jag kan välja barnmorskemottagning på 1177 på mina kontakter, och skriver där så ringer hon upp mig. Det är bra."* Nybliven mamma (14)

*"Det funkar aldrig på 1177, det står 'just den här tjänsten är inte tillgänglig, detta kan du inte göra online'. Det jag har velat göra där har inte gått. Man hade ju önskat det för vi är båda väldigt digitala, det är enklare än att sitta ner i telefonkö. Själva tanken är väldigt bra."*

Nybliven mamma (4)

*"Det är lite märkligt, varför finns inte alla mina bokade tider på en och samma plats? På 1177 finns mina läkarbesök men inte ultraljud eller barnmorskebesök. Det hade varit bra om allt var på ett ställe."*

Blivande mamma (13)

BLI GRAVID

FÖRSTÅ  
& TA KONTAKT  
MED VÅRDEN

FÖRSTA  
BESÖKEN

SÖKA INFO &  
FÖRBEREDA SIG

KUB &  
ULTRALJUD

KONTAKT  
MELLAN BESÖKEN

REGELBUNDNA  
BESÖK

KURSER &  
FÖRELÄSNINGAR

SISTA TIDEN

FÖRLOSSNING

FÖRSTA  
DYGNEN

FÖRSTA  
TIDEN

NYA  
VARDAGEN

# REGELBUNDNA BESÖK

Som gravid erbjuds man att regelbundet besöka barnmorskemottagningen. Det är för att se hur den blivande mamman och fostret mår, och för att förbereda inför förlossningen. Besöken är gratis och frivilliga.



# REGELBUNDNA BESÖK

## Ett tydligt 'program' skapar trygghet

Att det finns ett slags program och att man tidigt i graviditeten får en översikt över alla besöken, upplevs positivt och skapar trygghet. För många upplevs det som att det totalt sett är ett generöst erbjudande med många besök och kontroller. Besöken och kontroller fungerar som ett slags ankare i graviditeten, där man får bekräftelse på att allt är som det ska.

## Glest mellan besöken i början och i mitten

Det kan upplevas som att det är glest mellan besöken i början och i mitten, särskilt för de som blir föräldrar för första gången. Efter de inledande besöken dröjer det för en del ända till vecka 24 till man träffar sin barnmorska igen. Behovet av stöd och information framstår som störst i början och allra sista delen av graviditeten.

*"Det kändes som det var lite lång tid i mellan besöken i början. Framförallt efter ultraljudet, och då ville jag ha den där relationen med min barnmorska – att jag hade velat prata igenom ultraljudet och ställa frågor. Men det fick jag inte. Nästa gång var det en annan barnmorska för hon [ordinarie barnmorskan] hade semester. Och visst sånt händer."* Blivande mamma (13)

*"Jag personligen tyckte att det var väldigt glest [i början] och våra möten var väldigt snabba, de var nog över på en kvart. Och jag upplevde dem väldigt opersonliga."* Nybliven mamma (10)

## Kontinuitet på barnmorskemottagningen

**ger en trygghet** Som blivande förälder upplevs det som en stor trygghet att ha *en* kontakt som följer en under graviditeten. Det gör det också tydligt vem man ska kontakt i första hand, om det uppstår problem, oro eller funderingar mellan besöken.

Det bör nämnas att det är inte alla som får denna typ av kontinuitet. Flertalet av intervjuade har fått byta barnmorska under graviditeten, ibland en gång men några har fått byta flera gånger. Det kan bero på t.ex semesterledigheter, sjukskrivningar eller att barnmorskan slutar. Många har förståelse för dessa typer av situationer kan uppstå samtidigt som det innebär att man måste bygga upp en ny relation eller ”börja om från början”.

*”Det är kontinuiteten man vill ha, att man har en person som på något sätt beskyddar en och ger en information, och hjälper en att fatta alla nya tillfällen när man träffar olika läkare, barnmorskor och så.”* Blivande pappa (13)

*”Jag fick träffa fyra olika barnmorskor på mödravården p.g.a av semesterar och annat, det gjorde inte så mycket för det är min andra graviditet och inte har haft några komplikationer.”* Nybliven tvåbarnsmamma (12)

### **Man vet att och när man har besök men inte vad det ska handla om**

I början av graviditeten får man reda på hur många gånger och när man ska träffa sin barnmorska, samt ultraljud/KUB och andra undersökningar. Vilka icke-medicinska eller medicinska teman som man kan eller ska prata i besöken om är dock mindre tydligt.

### **Hjälp till att förbereda sig för att få ut det mesta av värdefulla tiden med barnmorskan**

Tiden med barnmorskan och hens kunskap är något som många värdesätter högt. Att man inte vet vilka teman som kommer avhandlas i de olika besöken och när man gör det också svårt att förbereda sig mentalt och praktiskt, t.ex tänka få igenom vilka frågor, behov eller funderingar man har inom temat. Det kan även göra det svårt för föräldrarna att avgöra och planera in om och när det är lämpligt att båda är med på besöket.

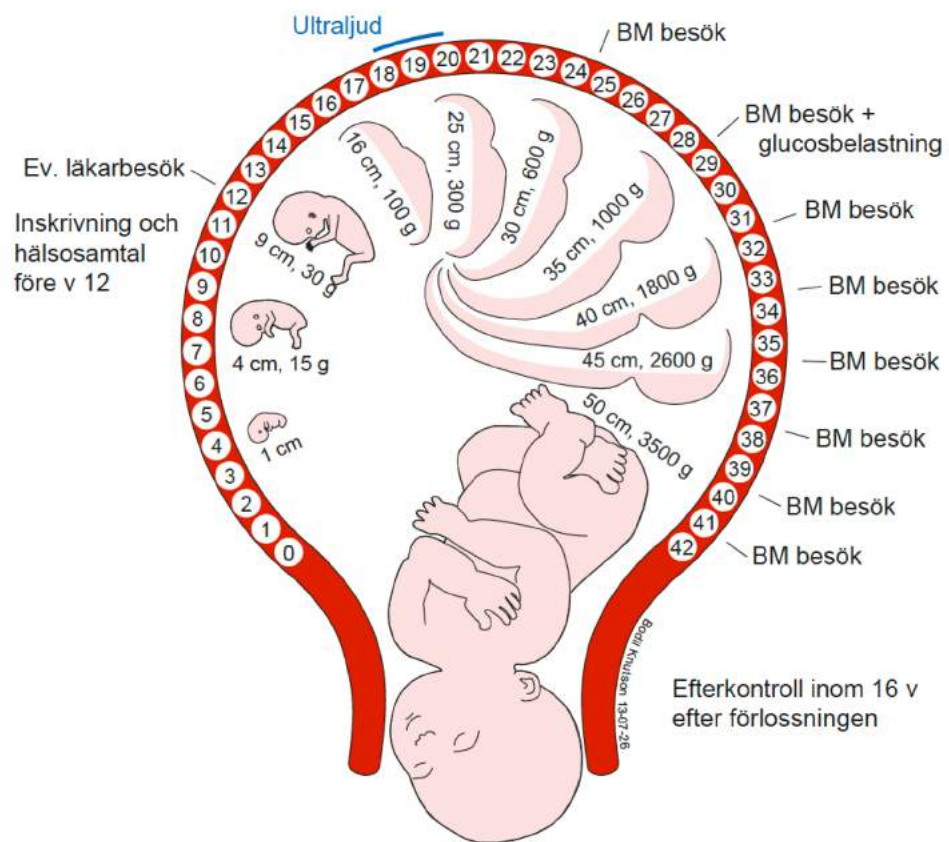
*"Jag hade inte det humöret just då, jag var inte redo för prata om det den gången. Jag hade inte läst på riktigt och det var mycket för att jag arbetade fortfarande. (...)*

*På sista mötet [med barnmorskan] ville jag prata om förlossningen och smärtlindring, men då hänvisade hon till att det här är sista gången vi träffas så det får du ta med någon annan i princip." Nybliven mamma (10)*

*"Jag tycker att det har funnits tid till att ställa frågor, och att man blir väldigt omhändertagen som gravid. Men just att man hade fått de olika stegen, lite mer utbildande i början på de två första besöken. Inte bara frågor, utan 'Det här händer, det här erbjuder vi'." Blivande mamma (7)*

*"Det var superbra att man fick boken, för då kunde vi läsa och förbereda sig inför nästa besök och ha lite frågor. För annars funkar det inte så bra, man vet inte vad man ska fråga om." Blivande pappa (13)*

## Mödrahälsovårdens basprogram Graviditetskalender



### din graviditet VECKOKALENDER

hållningsstadiet 5  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42

inskrivning 10  
ultraljud 18  
glukosbelastning 29  
barnmorskebesök 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42

För: \_\_\_\_\_

SKÅNE

### Besöken på barnmorskemottagningen

Ta kontakt med barnmorskemottagningen för ett första informationsbesök så snart du har fått ditt graviditetsbesked. Inskrivningen sker några veckor senare. Inför inskrivningen får du ett frågeformulär som du ska fylla i och ta med dig till mottagningen. Formuläret innehåller bland annat frågor om senaste menstruationen, tidigare graviditeter, sjukdomar, eventuell medicinering med mera.

Vid inskrivningen får du träffa barnmorskan som kontrollerar ditt blodtryck samt tar blodprover (HIV, hepatit, rubella och syfilis samt blodvärde och blodgrupp). Du får också lämna urinprov och väga dig. Vid behov bokas du in på ett läkarbesök.

### Översikt av graviditeten

Vecka 18–19 ultraljud  
 Vecka 24 barnmorskebesök och amningsinformation  
 Vecka 28 glukosbelastning och barnmorskebesök  
 Vecka 31 barnmorskebesök  
 Vecka 34 barnmorskebesök  
 Vecka 36 barnmorskebesök  
 Vecka 38 barnmorskebesök  
 Vecka 40 barnmorskebesök  
 Vecka 41 barnmorskebesök  
 Vecka 42 förlossningsavdelningen/specialistmödravården för undersökning och ställningstagande till igångsättning av förlossning

Efterbesök 6–16 veckor efter förlossning.

Exempel och utdrag från informationsmaterial som delas ut till gravida i Region Skåne.

### **Svårt att veta vad man kan och borde fråga om**

Framförallt i början av graviditeten och som förstagångsförälder, kan det vara svårt att veta vad man vill och kan prata med barnmorskan om, även om utrymme och tid ges. En del frågor kan vara svåra att själv ta upp, särskilt när det kommer till ämnen som är extra känsliga som t.ex psykisk ohälsa, sex och relationen till medföräldern. Det är då viktigt att barnmorskan fångar upp, eller aktivt ställer frågan.

*”Det finns ett flöde, och det finns de här besöken, det är det man gör om det inte blir komplikationer. Det känns inte så komplicerat, det handlar om att vänta, gå på besök och kontroller. Sen märker jag att jag nu när det närmar sig, att jag börjar undra lite. Till exempel om transporten till Lund från Malmö.” Blivande mamma (7)*

*”Ibland tycker man att det är pinsamt att fråga om vissa saker. Till exempel hade jag svårt att fråga min barnmorska om sexuellt liv mellan man och kvinna under graviditeten. Jag hade önskat hon hade berättat om det utan att jag hade behövt fråga.”*

*Blivande mamma som är ny i Sverige*

### **Man utgår att man blir erbjuden det man ska bli erbjuden**

De blivande föräldrarna utgår ifrån att man blir erbjuden allt det man ska bli erbjuden från vårdens sida under graviditeten. Man utgår också ifrån att barnmorskan eller vården på annat sätt ska informera och förbereda en på det vanligaste och viktigaste. Några av deltagarna berättar om att de missat information om t.ex. kurser för att de inte letat själva och att de upplever att de inte blivit informerade.

Det kan röra kurserbjudande, praktiska frågor inför förlossningen eller vanliga komplikationer. Det kan också handla om information om erbjudanden och alternativ utanför den egna mottagningen, på ens valda förlossningsmottagning eller andra vårdenheter i Skåne.

Sammanfattningsvis, om man upplever att måste själv fråga eller ligga på för att få reda på grundläggande erbjudanden och information, påverkar det tryggheten och tilliten till vården.

### **Svårt att fråga om det man inte vet att man kan eller borde be om**

Det är svårt att fråga om erbjudanden och rättigheter man inte känner till. Det kan vara att man får reda på det man gått "miste om" när man jämför med vänner och bekanta, eller från andra vårdgivare längre fram i resan.

*"Apropå det med trygghet. Det känns som att allt sker lite senare än vad det ska. Saker drar ut på tiden, att få kallelser, att få information. Det känns lite som jag måste stå på dem för att få det jag behöver, samtidigt som jag inte vet vad jag behöver."* Blivande mamma (13)

### **Frustration när man inte blir tagen på allvar och saker skjuts på framtiden**

Det uppstår frustration när man inte blir tagen på allvar med sin behov, funderingar eller oro. Några upplever att beslut, samtal och information skjuts på framtiden av barnmorskan. Detta skapar också en oro och otrygghet att behöva gå med osäkerheter hängandes över en.

Delvis tycks denna upplevelse vara kopplat till den enskilda barnmorskans bemötande men även att man som blivande förälder inte alltid har tillgång till tydlig information om sina rättigheter. Det är inte heller alltid tydligt vem som ska ansvarar för vad, före, under och efter graviditet – både mellan vårdenheter och mellan vården och de blivande föräldrarna.

*”Det kommer sen, det kommer sen’. Nu på sommaren har det ju inte varit så många kurser heller. Nu när vecka 30 har passerat så sa jag till henne att nu går det inte längre. Det tar över livet, ångesten och allting. Då skickade hon mig till klarabarnmorskan.”* Blivande mamma (14)

*”Jag visste från början att jag eventuellt skulle behöva göra ett kejsarsnitt, men det blev klart relativt sent i min graviditet. Det var jobbigt, för att jag inte visst hur det skulle bli.”* Nybliven mamma (4)

*”Det får ni ta med läkare eller det får ni ta med ultraljud istället, det får ni ta med förlossningen istället. Sen har det visat sig att när vi väl kom till förlossningen så menade de att - det skulle du tagit med din barnmorska”*  
Nyblivna föräldrar (10)

**Balansen mellan medicinska & icke-medicinska aspekter svarar inte alltid mot behoven** Att man någorlunda regelbundet möter sin barnmorska och gör kontroller, tester och följer graviditeten, ger trygghet. Det kan dock upplevas att basprogrammets utformning inte i tillräckligt stor grad ger utrymme till icke-medicinska aspekter. För en del upplevs det som att en stor del av besöken upptas av att mäta, väga och ta prover, och att för lite tid och utrymme ges till andra aspekter av graviditeten och livet efter förlossningen. Det bör understrykas att det som föräldrarna ger uttryck för är ett ökat fokus på icke-medicinska aspekter, inte mindre fokus på medicinska aspekter under graviditeten.

*”Jag vill ha mer av det som handlar om att bli förälder, förhoppningsvis kommer det på kursen. Och hur jag kan ta hand om mig själv, inte bara att man inte ska röka och dricka, kanske kunde de ha någon mammayoga? Jag vill ta hand om mig, mitt barn och min partner. Jag vill ha hjälp med att anpassa mig.”* Blivande mamma (14)

*”De bara mäter olika grejor och man fyller en massa formulär sen är det inget mer med det. Det är väldigt opersonligt. (...) Det finns så mycket annat som kan vara problematiskt, det är mycket att ta in med en graviditet. (...) Jag har varit hos barnmorskan max 2-3 gånger än så länge, det har inte gett så mycket.”*

Blivande trebarnsmamma (2)



## Förlossningen är inte slutstationen för föräldrarna, utan startskottet på det nya livet


Det upplevs som att vårdens och därmed basprogrammets fokus till stor del ligger på att övervaka graviditeten medicinskt och att förbereda inför förlossningstillfället. De blivande och nyblivna föräldrar bekräftar att förlossningen en viktig del av resan, och upptar både vårdens och ens egna fokus. Samtidigt är förlossningen också startskottet på den allra viktigaste och livslånga resan med en ny familjemedlem.

*”Jag upplever att mödravården har ett starkt medicinskt fokus, inte ett fokus på helheten – det som gör att det går bra den där dagen och att man går därifrån stärkt. Det finns det inte riktigt utrymme till, och jag tycker ju ändå väldigt bra om min (MVC-) barnmorska. Hon var fin och fångade upp mig men jag tycker att det är väldigt medicinskt.”* Nybliven mamma (11)

## Mer förberedelse för det som komma skall

Blivande föräldrar efterfrågar mer stöd generellt till att bättre förbereda sig för livet efter förlossningen, framför allt bland förstagångsföräldrar. Det finns en förståelse för att en del saker är svåra att förbereda sig på på förhand, men många önskar mer realistisk information och förväntningar runt vad livet efter kan innebära. Detta kan handla om föräldraskapet, amning, föräldrarnas relation, psykisk och fysisk hälsa efter graviditet. Det efterfrågas också praktisk vägledning om vad man kan och bör förbereda inför barnets ankomst.

*”Själva graviditeten och kontrollerna har blivit bemött bra. Men vi hade velat blivit bemötta bättre när det gäller frågorna kring det efter. Region Skåne skriver ju mycket om på nätet och i sina papper, att det inte bara är förlossning utan också tiden efter också. Sen när man då försöker förbereda sig på efter förlossning, känslor och allt, då får man ta det när det väl kommer istället för att förebygga det.”* Nybliven mamma (14)



*"Man är väldigt fokuserad på blodtryck, järnvärden och sånt under besöken innan förlossningen, men kanske man även skulle vara lite mer förberedande på vad som händer efter. I alla fall för oss som inte har haft barn innan."*

Nybliven mamma (4)

# **BARNMORSKANS ROLL UNDER GRAVIDITETEN**

# BARNMORSKANS ROLL UNDER GRAVIDITETEN

## Relationen till och samarbete med barnmorskan är avgörande för helhetsupplevelsen

Det framgår med all tydlighet att barnmorskan är en av den viktigaste kontakterna man som blivande förälder har med vården. Barnmorskans kunskap och erfarenhet står högt i kurs hos de blivande föräldrarna. En lyhörd, engagerad och empatisk barnmorska ger stabilitet och trygghet under graviditetstiden. Det framgår att man önskar att känna att barnmorskan står på ens sida, och hjälper en att navigera bland information och kontakter med andra vårdgivare. Man önskar också att bli tagen på allvar i sin oro, funderingar och problem – inte bara medicinskt utan även icke-medicinska aspekter. Det önskas också att barnmorskan som möter och ser ens individuella behov och situation, i motsats till standardsvar och förutfattade meningar om individen och blivande föräldrar som grupp.

## Hur väl den individuella barnmorskan svarar mot de individens behov och önskemål varierar stort

Att man får komma till en barnmorska som svarar mot ens behov och förutsättningar upplevs ibland som slumpartat eller tur. När bemötandet och samarbetet med barnmorskan brister, beskrivs det vissa gånger som ett resultat av olika uppfattningar och olika personligheter – det sistnämnda är något som många uttrycker förståelse för. Det bör dock understrykas att de allra flesta överlag är nöjda med den barnmorska som de kallar sin.

*”Jag upplever att det handlar mycket om vilken barnmorska man har. Förra gången upplevde vi inte alls att vi fick bra stöd, om vi ska jämföra.”*

*Nybliven trebarnsmamma (17)*

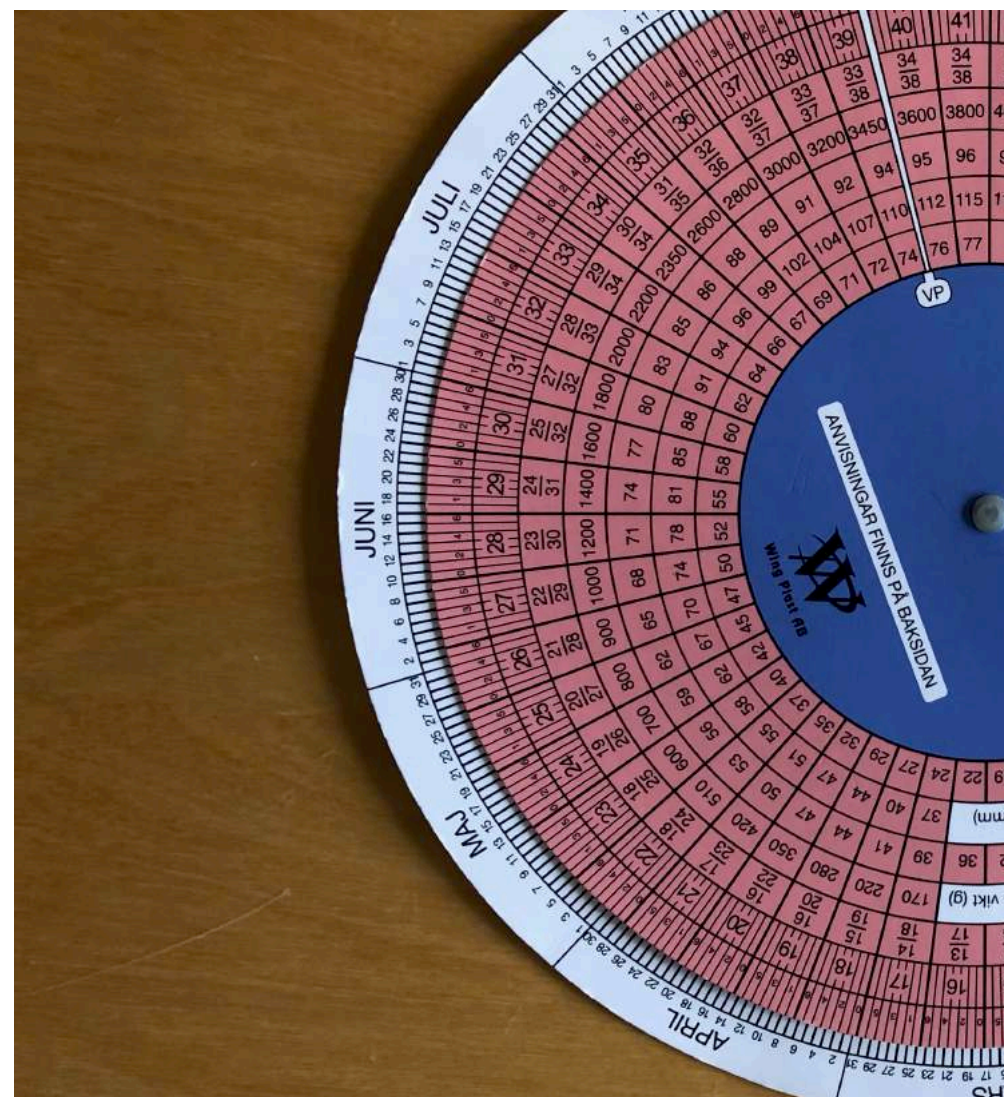
## Barnmorskans stress & tidspress påverkar föräldrarnas upplevelse

En del av de blivande föräldrarna kopplar samman brister i barnmorskans och annan vårdpersonals bemötande med stress och tidspress, både under själva besöken och i kontakten mellan besöken.

*"Ibland känner hon inte igen mig, hon har kanske så himla många personer att ta hand om att hon inte minns. Hon är verkligen gammal i gamet, hon är verkligen erfaren. Hon är härlig. (...) Men samtidigt känns det inte som att hon är så närvarande som man hade önskat."*

*"Man märker det i alla led, att barnmorskan har en miljon patienter. Framförallt när det kommer till att komma i kontakt."* Blivande föräldrar (13)

*"Jag upplever att de är väldigt busy, att de har mycket att göra, att de är lite stressade. Att de inte riktigt har koll helt enkelt. Jag har inte känt jättemycket förtroende helt enkelt."* Blivande trebarnsmamma (2)



**En trygg kontakt med barnmorskan är extra viktig i vissa situationer** Att barnmorskan kan spela en viktig roll för blivande föräldrar under graviditeten råder det ingen tvekan om. Om graviditeten inte fortlöper som förväntat, man är mycket orolig eller har psykiska problem blir barnmorskan en ännu viktigare kontakt. De som har upplevt att barnmorskan fångar upp och agerar på det som den blivande föräldern ger uttryck för, uttrycker en stor tacksamhet.

*”Det räckte med att jag sa det, att jag är orolig för jag har den historiken, även om det hade gått bra. Direkt sa hon att då ska vi boka in ett ultraljud, och hon ansträngde sig för att jag skulle få tid snabbt. (...) Hon fattade direkt utan att jag behövde säga det så. Det kändes väldigt fint.”*

Nybliven tvåbarnsmamma (12)

*”Jag trillade ner i ett hål, jag fattade inte hur vi skulle reda ut det. Jag blev väldigt ledsen. Mitt största utlopp var hos mödravården. När hon frågade hur det var, bara kom det. (...) Jag tyckte inte själv att jag behövde prata med någon [psykolog], men det tyckte min barnmorska. Och det var klokt. När man inte tycker själv att man behöver är det kanske då man behöver.”* Nybliven mamma (11)

**Barnmorskan blir en särskilt viktig kontakt för personer som är nya i Sverige** Som nyanländ har att man andra förutsättningar, sett till språk och förkunskaper om hur vården och hur samhället i Sverige fungerar. Det understryks också att man ofta inte har samma kontaktnät och resurser i det nya landet, man t.ex saknar familj och vänner, har en ansträngd ekonomi eller boendesituation. Det framstår som att barnmorskan blir en särskilt viktig och uppskattad kontakt för de som är nya i Sverige.

Några av de intervjuade berättar hur barnmorskan har hjälpt dem med tips, information och försökt fånga upp på andra delar av livet, som boende och blanketter till Försäkringskassan.

*”Barnmorskan frågade mig också om mitt psykiska mående, för jag bor här ensam och har inga familjemedlemmar här. (...)De har tagit hand om oss som de ska, kanske till och med mer.”* Blivande mamma (9)

*”Barnmorskan är mycket snäll. Hon pratar snällt. Det är en mycket fin vårdcentral. Det är bra när min man tolkar. Det är inte bra att jag inte kan gå till henne själv, måste vänta på min man.”* Blivande mamma (18)

*”Ensamheten gör mig orolig.”* Blivande mamma (20)

# INVOLVERING AV PARTNER



# PARTNERS ROLL UNDER GRAVIDITETEN

## Partners upplever generellt att de är välkomna att delta

De flesta upplever att de som partners är välkomna att delta i besöken hos barnmorskan, ultraljuden m.m. Det är också en bild som delas av den gravida. Dock är det tydligt för de blivande föräldrarna, att huvudfokus ligger på kvinnan och fostret. Det framstår som de flesta upplever att deras roll som partner är en stödroll till den gravida, i alla fall inledningsvis. Det uppfattas positivt för både den gravida och partner om barnmorskan uppmärksammar partnern och hjälper denne att förstå vad de kan göra och bidra. Detta tycks vara särskilt viktigt för förstagångsföräldrar.

*”Det är inte min graviditet, men jag är högst delaktig i den. Det har barnmorskan gjort bra, visat att det finns saker jag kan göra och bör göra.”* Nybliven trebarnspappa (17)

**Önskan om att man som partner ska bli mer involverade men svårt att se hur** Det framstår som det är svårt att för partner/medförälder att själva sätta fingret på om, när och hur de kan involveras mer inom ramen för dagens erbjudande. Tiden med barnmorskan upplevs ibland vara knapp, och man vill inte ta utrymme, tid och fokus från kvinnan och graviditeten. En del partners ser det som att det är upp till dem själva att involvera sig mer, men ger samtidigt uttryck för att det kan vara svårt att veta hur och när.

*”Inte så mycket involvering om jag ska vara ärlig. Det första mötet satt barnmorskan mest och pratade med min partner, och jag satt där bredvid och visste inte riktigt vad jag skulle säga. Sen vet jag inte om jag behöver vara mer involverad, på så sätt att jag klart jag vill lära mig om praktiska grejor men det viktigaste för mig är att min partner har det bra och känner sig trygg.”* Blivande pappa (13)

## **Båda föräldrarna ser potential i att bättre stöd till partnern – både inför förlossningen och livet efter**

Det är inte bara partnern/medföräldern som upplever en önskan om att bli involverade mer eller fler andra sätt. Flertalet av de blivande och nyblivna mammorna ger uttryck för att det även skulle upplevas positivt om vården inkluderade och involverade partnern i större grad för dem .

Många pekar framförallt på att man skulle önskat ett större fokus och bättre vägledning runt hur partnern aktivt kan bidra och förbereda sig inför både förlossningen och första tiden med barnet.

*”För min partner har nog graviditeten var mer abstrakt för honom än för mig. Det blev nog en större chock när bebisen väl kom. Han fick direkt ta en stor roll, för han fick vara själv med bebisen direkt.”* Nybliven mamma (5)

*”Det känns som om de försöker göra så att mamman känner att hon är i centrum, att mamman är det viktigaste. Men samtidigt gillar jag att min partner är delaktig, för då känner jag mig avslappnad. Att vi ger 50% och 50%. Inte att jag är 100% och han bara är medhjälpare. Även om jag har alla ”instrument” i min kropp för att föda och ge barnet mat. Vi är ju två som ska ta hand om barnet när det kommer ut, jag tror det hjälper partnern att fatta ’Jag måste börja läsa och tänka på det här’. Annars blir det att jag får så mycket och han så lite, och det blir fel.”*

Blivande mamma (13)

*”Man hade kunnat berätta mer om vad man som man kan göra för att vara ett stöd under förlossningen. Han kan ju vara mitt språkrör under förlossningen, t.ex om man vill byta barnmorska, eller ge massage.(...) Det finns ju mycket annat än bara den aktiva förlossningen som kan vara bra för pappan att få prata om, anknytning och allt efteråt.”*

Blivande mamma (8)

### **På kurser och vid förlossningen är det tydligt att partnern har en roll**

Kurser och föreläsningar tycks fylla i en viktig funktion i att även förbereda och uppmärksamma partners roll. Flertalet blivande medföräldrar uttrycker också att kurserna och mötet med andra föräldrar är med på att göra det föräldrablivandet mindre abstrakt och mer verkligt.

*"Jag har full förståelse för att när man är på ultraljud, eller hos barnmorskan, att fokus är på kvinnan. Och det ska det ju vara också, jag har försökt snappa upp lite (...) Men det känns skönt när man kom på föräldrautbildningen för då var vi [partners] lite mer medräknade på något sätt."*

Blivande pappa (8)

### **Positivt med egna forum för medföräldrar**

Några av de intervjuade har hört talas om att en del erbjuder antingen separata kurser och träffar för partners/medföräldrar eller att man delas upp under vissa delar kursen. Det framstår som en bra möjlighet, då ser att det skulle ge tillfälle att ställa "dumma" frågor samt få tips och råd som gäller ens egna roll som medförälder.

*"De har aldrig pratat med mig om hur det är att vara en pappa. Jag tror det vore bra med ett möte, eller fler, så man kunde få information."* Blivande pappa som är ny i Sverige (20)

*Snart är det sånt "pappa-samtal", det är nytt. Det känns jättebra, modernt och framåt att de pratar med pappan också."* Nyblivna trebarnsföräldrar (17)

*"Om man bara var pappor i grupp, då hade man kunnat ställa de där "dumma" frågorna. Man kanske inte vågar ställa de frågorna när kvinnorna är med, de är experter så de kanske tycker man lustig när man frågar vissa saker."*

Blivande pappa (8)

BLI GRAVID

FÖRSTÅ  
& TA KONTAKT  
MED VÅRDEN

FÖRSTA  
BESÖKEN

SÖKA INFO &  
FÖRBEREDA SIG

KUB &  
ULTRALJUD

KONTAKT  
MELLAN BESÖKEN

REGELBUNDNA  
BESÖK

KURSER &  
FÖRELÄSNINGAR

SISTA TIDEN

FÖRLOSSNING

FÖRSTA  
DYGNEN

FÖRSTA  
TIDEN

NYA  
VARDAGEN

# KURSER, GRUPPER & FÖRELÄSNINGAR

# KURSER & FÖRELÄSNINGAR

## Stor variation i vilka typer av kurser som erbjuds

Det framstår som det varierar stort vilka typ(er) och antal olika kurser som erbjuds blivande föräldrar. I intervjuerna med föräldrar och barnmorskor ges det exempel på många typer på kurser, föreläsningar och gruppaktiviteter vid de olika mottagningarna och förlossningsavdelningarna.

Utbudet innehåller allt från mer generella föräldra- och förlossningsförberedande kurser, till mer temaspecifika föreläsningar och kurser om t.ex amning, profylax eller de nyblivna föräldrarnas relation. En del mottagningar erbjuder gravidyoga eller speciella grupper för vissa målgrupper.

## Efterfrågat och uppskattat med kurser

Kurser och föreläsningar är något som många blivande föräldrar är intresserade av och värdesätter. Man kan här få information och vägledning som man har stor nytta av både under graviditetstiden och efter barnet har kommit. Kurser och föreläsningar tycks vara extra viktiga för förstagångsföräldrar.

*”Vi är väldigt tacksamma för att vi gick på den föreläsningen, där de pratade om tvåsamheten och när man blir en person till i familjen. Jag tror inte alla blir erbjudna den kursen, men för oss har det varit extremt nyttigt.”* Nybliven mamma (4)

*”Föräldrautbildningen känns som en väldigt bra grej, att man blir lite tryggare. Att ha det i ryggen när det väl gällde, det var väldigt skönt. För att även om man kan läsa på själv, känns det bra att få det bekräftat.”* Nybliven tvåbarnspappa (12)

## **Kurser och träffar fyller flera funktioner, både kunskapsmässigt och socialt**

Kurser och föreläsningar tycks inte enbart handla om information- och kunskapsförmedling. De fyller även en viktig social funktion. Dels att få träffa andra i samma situation som en själv, men också att inspireras av andra föräldrars frågor, funderingar och tankar. Det tycks vara just kombinationen av kunskapsförmedling och det sociala mötet som är värdefullt.

*”Jag hade önskat att yogan var fler gånger. Där var det en barnmorska som höll i det och man får höra lite vad de andra blivande föräldrarna har för frågor. (...) Där var tjejer i olika stadier, det är intressant att höra. Det var ett bra tillfälle att ställa frågor, och lite mer avslappnat.”*

Blivande mamma (7)

*”Allt har varit bra, men önskar fler föräldraträffar. Lära känna andra, utbyta tankar. Innan barnet kommer”*

Blivande pappa (14)

*”Andra gången var det mer fokus på hur man tar hand om barnet. Det var ju bra men samtidigt så var det inget vi inte redan fått skriftligen eller fått hört från barnmorskan. Jag skulle gärna sett att informationen var en del av det, men man hade haft mer nytta av att mer något som liknande en föräldraträff eller workshop. (...) Kanske hade man kunnat få skicka lite frågor på förhand, för oftast om någon undrar något är det säkert andra som gör det med.”*

Nybliven mamma (14)

### **Inte alla blir erbjudna eller får information om kurser**

Det finns flera olika anledningar till varför man inte får tillfälle att gå på kurs. Det framstår som en del inte får något erbjudande överhuvudtaget, för andra upplevs det komma för sent. En del är också osäkra på vem ansvaret ligger på – ska de själva ta reda på det eller kommer barnmorskan erbjuda dem? Det kan också upplevas märkligt att man blir erbjuden en kurs men inte annan. Det verkar också vara otydligt huruvida kurser och föreläsningar endast erbjuds förstagångsföräldrar.

*“Alltså profylaxen var jättejättebra. Det tycker jag alla föräldrar borde bli erbjudna. Och det märkte vi att inte alla blir. Av de 5 som gick på föräldrakursen så var det bara vi som gått profylaxen. (...).”* Nybliven förälder (3)

*“De har aldrig pratat med mig om hur det är att vara en pappa. Jag tror det vore bra med ett möte, eller fler, så man kunde få information.”* Blivande pappa (20)

*“Jag frågade mina kollegor som väntar barn och alla hade redan fått erbjudande om kurser. Då ringde jag barnmorskan för att fråga om varför jag inte fått veta hur det funkar där jag bor. Efter att jag fått vänta i 20 minuter i telefonkö, sa barnmorskan att jag skulle påminna henne om detta nästa gång när vi träffas. Så jag väntade nästan en månad för att få veta hur det funkar här.”*

Blivande mamma (13)

Det kan tilläggas att informationen mycket väl kan finnas tillgänglig på t.ex. anslagstavlor på BMM eller i utdelat material, men att föräldrarna missat och inte sett det.

"Fick senare veta om profylaxkurs.  
Saknar att jag inte fick veta om den.  
Kanske glömde barnmorskan säga?  
Första gången vet man ju inte. Kanske  
skulle jag gjort något, vet inte om det låg  
hos mig eller henne."

Nybliven mamma (5)

"Jag tänkte att barnmorskan skulle  
berätta om olika kurser och erbjudanden  
men det var jag som fick fråga. Då  
visade hon mig att det fanns i en pärm  
och en anslagstavla i väntrummet"

Blivande mamma (7)





## Större efterfrågan än tillgång

Många berättar att det varit fulltecknat på de kurser de velat gå på, eller att det inte erbjuds kurser under den aktuella tidsperioden – oftast under sommarhalvåret. Detta upplevs som att man går miste om en viktig möjlighet, och att man därmed inte får med sig den all den kunskap och de verktyg man bör ha fått med sig eller har behov för.

*”De sa att de var babyboom precis när vi var gravida så det var fullt på många av kurserna. (...) Hade gärna gått på amningskursen, jag ammar inte men jag ville väldigt gärna. Min barnmorska gjorde allt för att jag skulle få gå men det blev inte så.”* Nybliven mamma (4)

*”Jag tycker det är lite dumt att när man ska föda på sommaren så finns det inte så mycket kurser, eller erbjudanden.”* Blivande mamma (3)

*”De har inte haft något i sommar, kurser och sånt. Inte funnits någon chans att träffa andra föräldrar.”*

Blivande föräldrar (14)

*”En sak som föll bort för oss på grund av semestrar, var andningskursen. Det sa barnmorskan att det kommer ni inte hinna med för att nu är det sommar och semestrar. Det var lite synd tycker jag.”* Nybliven mamma (15)

### Även upplägg och format varierar

Det verkar också som att både upplägg och format på kurserna varierar stort, även om temat är detsamma. Några berättar att man fått se på DVD:er, andra berättar om större föreläsningar. Det verkar också som det är olika grad av interaktion mellan deltagarna och föreläsarna, samt mellan deltagarna.

*”I ärlighetens namn var inte föräldrakursen så givande. Första gången visade de en dålig film om förlossningen, en DVD som använts så mycket att den inte fungerade. Det hade ju varit en enkel grej att åtgärda att DVD:n funkade.”*

Nybliven mamma (15)

*”Vi har en gång kvar på föräldrakursen, men det verkar inte vara något om amning och sånt, vilket det brukar vara.”* Blivande fyrabarnsmamma (8)

### Kurser krockar ibland med andra aktiviteter

Beroende på ens livs-och arbetssituation, är det inte alltid man kan komma på kurserna, framförallt om de ligger på dagtid. En av de intervjuade som är ny i Sverige, har inte kunnat delta i kurstillfällena på grund av SFI-undervisning (*Svenska för invandrare*). Den intervjuade är under uppfattningen att de enligt reglerna måste prioritera SFI, trots att de gärna hade gått på kursen. Flera nämner också att just dagtidserbjudanden kan vara svårt att vara med på givet arbete och andra åtaganden.

BLI GRAVID

FÖRSTÅ  
& TA KONTAKT  
MED VÅRDEN

FÖRSTA  
BESÖKEN

SÖKA INFO &  
FÖRBEREDA SIG

KUB &  
ULTRALJUD

KONTAKT  
MELLAN BESÖKEN

REGELBUNDNA  
BESÖK

KURSER &  
FÖRELÄSNINGAR

SISTA TIDEN

FÖRLOSSNING

FÖRSTA  
DYGNEN

FÖRSTA  
TIDEN

NYA  
VARDAGEN

# SISTA TIDEN AV GRAVIDITETEN

# SISTA TIDEN AV GRAVIDITETEN

## Svårt att veta vad som gäller runt fosterrörelser

Det ges uttryck för att det kan vara svårt att själv förstå vad som är viktigt att tänka och reagera på när det kommer till fosterrörelser. Det efterfrågas tydligare och lättillgänglig information, dels vad man ska vara uppmärksam på och var man ska vända sig i olika situationer.

*”Svårt att veta när man ska ta kontakt, veta vad man ska reagera på. När behöver jag ta kontakt? Jag vill inte känna att det ligger på mig för mycket, jag vill veta vilka är det viktigaste faktorerna att själv hålla koll på, för ibland fattar man inte eller vill inte vara till besvär.”*

Blivande mamma (8)

*”De lägger ganska mycket ansvar på de som är gravida. Ska jag gå runt och känna efter hela tiden? (...) Jag skulle vilja veta mer om fosterrörelser.”*

Blivande mamma (3)

## Olika förväntningar på de skånska förlossningsavdelningarna

Det framstår som de blivande och nyblivna föräldrarna har uppfattningen att det är ganska stora skillnader mellan de olika förlossningsavdelningarna.

Det kan dels handla om faktiska förutsättningarna som platssituationen, specialistkompetens och möjligheter för partner att stanna. Det kan också handla om olika atmosfärer och filosofi. Förväntningarna tycks vara baserade på samtal och information från vården, medier, andras eller egna erfarenheter sedan tidigare.

### Tilltagande oro för förlossning och platsbrist

Flertalet uttrycker att både oro och obesvarade frågor blir allt tydligare ju förlossningen kommer. Utöver själva förlossningen i sig, tycks oron för att inte få plats på den förlossningsavdelning man önskar. Man funderar på alternativa scenarion och lösningar. Det ges också uttryck undrar även vad som gäller runt transport till och mellan vårdenheter. En del har aktivt sökt svar från vården, med varierande resultat.

*”Jag försökte prata med min barnmorska om platssituationen i Lund under sommaren, hon var lite kryptisk med sitt svar, lite vag. Så då pratade vi inte så mycket om det heller. Det är ju mycket snack om det är fullt men det var det inte sen. Men jag var inställd på att behöva åka till Kristianstad.”* Nybliven tvåbarnsmamma (12)

*”Vi tror att Kristianstad är närmast. Vet du om man kan föda i Osby? Jag är mycket orolig, för vi har ingen bil. Vet inte hur vi ska komma dit. Vad ska jag göra när förlossningssmärterna börjar, ska jag ringa eller? Vi har en kompis som har bil, men vet inte hur vi ska göra om det händer under natten.”* Blivande mamma som är ny i Sverige

*”Sen märker jag att jag nu när det närmar sig, att jag börjar undra lite. Till exempel om transporten till Lund från Malmö.”* Blivande mamma (3)

*”Det är svårt att veta. När vet jag att det är dags? När tar jag mig in? De nämnde det lite, men skulle vilja ha mer om vad man ska känna och tänka på”* Nybliven mamma (5)

## **Förlossningsbrevet kan vara en viktig del i att förbereda sig**

Det framstår som att det varierar hur stor fokus både blivande föräldrar och barnmorskor lägger på att diskutera och förbereda förlossningsbrev\*. En del ser samtalet med barnmorskan som ett slags förlossningsbrev, andra väljer att inte skriva något för att man ändå inte vet hur det blir.

En del av de intervjuade har blivit uppmuntrade att skriva förlossningsbrev av sin barnmorska eller på föräldrakurs. Förlossningsbrevet upplevs för en del vara ett viktigt sätt att summera och förmedla sina tankar, önskemål och förväntningar.

En hypotes är att omfödernor har lättare att veta vad de kan förvänta sig och vilka önskemål de har kring förlossningen efter som det kan vara svårt att föreställa sig.

*”Man är ju i en situation där man känner att alla andra kan mer än du, så det är svårt. Men jag får väl vara ännu mer på om hur jag vill ha det och vad som funkar för mig. (...) Jag har kommit fram till att det smartaste är att skriva allt i förlossningsbrevet för då kommer det i min journal.”*

Blivande fyrabarnsmamma (8)

*”Då kan jag tillägga att hon sagt tidigare på en föräldrakurs att hon sagt att hon tycker inte om folk som skriver förlossningsbrev, för att man ska inte komma dit med en arbetsbeskrivning.”* Nybliven mamma (10)

## Förlossningsplan



Namn:

Beräknad förlossning:

Personnummer:

Medföljare:

Det här vill jag/vi att ni ska veta:

Det här ser jag/vi mest fram emot:

Jag/vi är oroliga för:

Erfarenheter av tidigare förlossningar:

Tankar kring smärtlindring:

Denna förlossningstillning har jag tänkt mig:

Hur kan personalen stötta mig/oss under förlossningen:

Mina/våra tankar om matning och skötsel av barnet:

**1177**  
VÄRDGUIDEN

*“Vi ska nog inte skriva något förlossningsbrev. Kanske det kan vara något man säger i stället? Jag har inga speciella önskemål, utan man får se hur det går.”*

Blivande mamma (3)

*“Doulan hjälpte mig verkligen att förstå hur jag behövde formulera mig i ett förlossningsbrev för att de skulle förstå vad jag menade. Inte bara att det skulle vara lullull utan väldigt konkret hur jag vill ha det.”*

Nybliven fyrabarnsmamma (11)

*Mall för förlossningsbrev/plan från 1177*

BLI GRAVID

FÖRSTÅ  
& TA KONTAKT  
MED VÅRDEN

FÖRSTA  
BESÖKEN

SÖKA INFO &  
FÖRBEREDA SIG

KUB &  
ULTRALJUD

KONTAKT  
MELLAN BESÖKEN

REGELBUNDNA  
BESÖK

KURSER &  
FÖRELÄSNINGAR

SISTA TIDEN

FÖRLOSSNING

FÖRSTA  
DYGNEN

FÖRSTA  
TIDEN

NYA  
VARDAGEN

# FÖRLOSSNINGEN



# UPPLEVELSEN AV FÖRLOSSNINGEN

## Livsomvälvande och utsatt situation för föräldrarna – vardag för förlossningspersonalen

För vårdpersonalen som dagligen förlöser barn så är ju den enskilda förlossningen, även om den såklart är unik, ändå en i mängden. För föräldrarna är det en av de viktigaste händelserna i livet. Förlossningssituationen kan vara svår att föreställa sig och helt förbereda sig för, speciellt som förstagångsförälder. Man är till viss del i situationens och personalens händer och är i stort beroende av dem. Skiftbyten kan vara jobbiga för att man skapat en relation med personalen på plats, detta nämns i flera intervjuer.

*“Gud vad hudlös man är. Jag sitter där naken på sängkanten med en bebis i famnen och äter. Och in kommer det två nya människor och bara ‘hejhej!’”*

*Nyligen fyrabarnsmor med tvillingar (11)*



### Bemötandet extra viktigt i känslig situation

Just på grund av den känsliga och intensiva situationen under förlossningen kan bemötandet vara extra viktigt. Många upplever att de fått ett bra bemötande under förlossningen och blivit väl omhändertagna. Ett par av de intervjuade mammorna berättar om negativa upplevelser där förlossningspersonal sagt något de upplevde som okänsligt, något som tar hårt på en i en redan svår situation.

Omfödorskor ger uttryck för en skillnad i bemötandet från vårdpersonalen, just på grund av att de är omfödorskor. Några av de intervjuade upplever att man blir placerad i ett fack som omfödorska, och man förväntas vara på ett visst sätt.

*”Jag kan inte säga positivt nog hur vi blev bemötta på förlossningen och BB. Vi kände sig sedda, och fullt trygga med deras medicinska kunskap. Och alla var väldigt varma och medmänskliga. Man kunde ställa alla frågor och de svarade på allt.”* Förstagångsföräldrar (15)

*”Så respektfullt det kunde vara, under omständigheterna. Det är nog mycket så jag tänker på förlossningen; det var inte så jag ville ha det men utifrån omständigheterna blev det så bra det kunde bli.”* Nybliven fyrabarnsmamma (11)

*”Jag fick en sån trevlig kommentar förra gången, när jag klagade på att det gjorde ont – Det borde du väl ha förstått, det är ju tredje gången. (...) Eftersom jag har fått barn många gånger, förväntas jag att kunna och veta allt.”* Blivande fyrabarnsmamma (8)

*”När var vi var inne på förlossningen, var där en barnmorska som var lite raljerande över att detta var mitt tredje barn och sa att jag var på ett visst sätt för att jag skulle få mitt tredje barn, och att alla som ska få sitt tredje barn tror en massa saker om hur förlossningen ska bli. Men det stämde inte ju inte på mig. Då var jag lite kränkt faktiskt och blev väldigt ledsen.”* Nybliven trebarnsmamma (17)

**En besvikelse när förlossningsbrevet inte blir läst eller ignoreras** Några av deltagarna uppfattade det som att deras brev inte lästes alls eller att deras önskemål ignorerades trots att brevet lästes. Det kan vara svårt att stå på sig givet att man är i en utsatt situation, och flera ger uttryck för en besvikelse över ens behov och önskemål inte höras. Andra upplevde att deras förlossningsbrev och/eller deras önskemål blev uppfyllda så långt det var möjligt.

*"Jag tänkte att de kan inte ha läst nånting. Skrev specifika saker. Jag bad om att inte ha studenter i rummet, för att jag var orolig för hur jag skulle hantera smärtan. [...] men det kom ändå massa folk in. De frågade 'är det ok?' Men jag svarade bara 'jaja'.."* Nybliven förstagångsmamma (1)

*"Får inte intrycket att de läser förlossningsbrevet ändå. Första gången läste de inte det alls. Andra gången såg jag själv till att läsa upp det för dem. Vet inte om jag ska göra det denna gången."* Blivande trebarnsmamma (2)

*"Jag var jättetydlig med att jag, vid 39 års ålder, har det här livet med erfarenheter av att föda barn. Jag vet vad jag vill, vad jag behöver och vad jag kan. (...) Jag kände att de verkligen hade läst brevet och förstått mig."* Nybliven fyrbarnsmamma (11)

BLI GRAVID

FÖRSTÅ  
& TA KONTAKT  
MED VÅRDEN

FÖRSTA  
BESÖKEN

SÖKA INFO &  
FÖRBEREDA SIG

KUB &  
ULTRALJUD

KONTAKT  
MELLAN BESÖKEN

REGELBUNDNA  
BESÖK

KURSER &  
FÖRELÄSNINGAR

SISTA TIDEN

FÖRLOSSNING

FÖRSTA  
DYGNEN

FÖRSTA  
TIDEN

NYA  
VARDAGEN

# FÖRSTA DYGNEN EFTER FÖRLOSSNINGEN

# TIDEN PÅ BB

## Otydlighet vilka rättigheter man har vad gäller plats och hur länge man får stanna

Det finns en oro för att man inte ska få stanna på BB utan bli hemskickad mer eller mindre direkt efter förlossning. Det tycks vara oklart vad som gäller och vilka rättigheter man har. Hur länge får man stanna? Vem får stanna? Precis som med förväntningarna runt platssituationen på förlossningen, är förväntningarna baserade på tvetydig information från vården, egna och andra föräldrars erfarenheter samt massmedia.

*”Jag vet ju att efter förlossningen, i alla fall i Malmö/Lund så kommer de fråga vill du åka hem, ska du åka hem nu? Men nej, jag vill inte åka hem för jag har velat stanna kvar. (...) Jag har lärt mig nu att jag kan kräva att få stanna kvar två dygn efter förlossning, det visste jag inte innan. De kan inte skicka hem mig. Jag har rätt till det! Det är bra att veta sina rättigheter och skyldigheter, så man vet vad som gäller.”*

Blivande fyrabarnsmamma (8)

*”Jag har haft en bild, nog baserat på rykten, att man bara får stanna på förlossningen i 3 timmar sen ska man ut. (...) Det är bara om det är något speciellt som man får vara kvar på BB-avdelningen. Jag var nästan glad första gången över att jag förlorade blod så jag fick vara kvar, få i gång amningen. Jag tyckte det var en jättebra start. Denna gången pratade vi med barnmorskan och undersköterskan för jag hade läst att man skulle som omföderska utan komplikationer inte skulle få vara på BB men så var det ju inte.”* Nybliven tvåbarnsmamma (12)

*”Det kvittar annars vem du pratar med i samhället, alla har bilden av att efter man fått ut ungen så skickar de hem dig med vändande post. Som jag minns det var det första de sa på BB ’Nu stannar ni här så länge ni vill här’ och då känner man en sån supertrygghet som nybliven förälder. Jag kan inte avgöra om vi fick specialbehandling för att hon är för tidigt född, det vet jag inte.”* Nybliven mamma (15)

## Vitt skilda upplevelser av BB-tiden

Upplevelsen av tiden på BB verkar skilja sig mycket från familj till familj beroende på omständigheter och förväntningar. Platssituationen påverkar mycket, från känslan av att man får stanna så länge man vill (mycket positivt) till att känslan av att man bör åka hem så fort som möjligt på grund av platsbrist.

En del upplever att bemanningen och bemötandet på BB inte var anpassat för de behov man har som nybliven förälder och familj. Andra upplevde det som en bra start på livet som förälder, med trygg ram och kunnig personal närvarande.

## De som fick möjligheten att stanna så länge de ville på BB uppskattade det

Anledning var bland annat stödet de fick från personalen och möjligheten att få landa efter förlossningen under trygga förhållanden. Några nämner att det är en bra möjlighet att få stöd i att komma igång med amningen och till exempel få lära sig olika tekniker.

*”De var inte så respektfulla på BB, för att vi var en nybliven familj med spädbarn. Utan de var på sitt jobb och ville fråga vad vi vill ha hjälp med. Jag kände mig som jag var på besök på någon annans premis och att jag skulle göra så som de tyckte. De såg inte oss som individer.”*

Nybliven fyrabarnsmamma (11)

*”På BB måste jag säga att det var väldigt stressigt. Det kändes som det var underbemannat och opersonligt. Det var väldigt in snabbt, och försöka få barnet att amma. Väldigt integritetskränkande och stressig känsla. Jag undrade om de ens visste att vi var där?(...) Jag har känt väldigt starkt, att om jag ska föda barn igen, vill jag inte göra det på BB i Malmö.”* Nybliven mamma (4)

*”Vi valde att stanna på BB i fem dygn. (...) Vi hann träffa jättemånga i personalen och de är verkligen super, de tog så väl hand om oss. (...) De har sån otrolig erfarenhet i ryggen, och det var en sån trygghet för en själv som inte kan någonting! Man var ju totalt nollad, vi har inte så mycket erfarenhet av bebisar och där kommer de och översköljer en med värme, kunskap och trygghet.”*

Nyblivna förstagsföräldrar (15)

## **Brist på plats kan göra att familjen inte kan vila ut ordentligt tillsammans efter förlossningen**

Det finns en oro och osäkerhet runt att partnern inte ska få stanna med barnet och den nyförlösta mamman. Just osäkerheten om hur det blir gör det svårt att slappna av och vila ut.

Om familjen vill säkerställa att de kan vara tillsammans efter förlossningen kan de behöva transportera sig till ett BB med familjerum, där transporten i sig kan skapa ett orosmoment. För några har det upplevts som ett bättre alternativ att åka hem än att stanna själv på BB, även om vården önskat de ska stanna av medicinska skäl.

*”Första natten på BB fanns det bara dubbelrum och då fick min partner åka hem. Det var väl inget problem men jag kan ju tycka att man kan vara lite flexibel, att han kunde sitta i en stol bredvid. Jag kan köpa att det inte finns en säng till alla, men att man blir utkörd tycker jag är fel.”* Nybliven tvåbarnsmamma (12)

*”BB var nästa skräck – vi trodde inte att min man skulle få stanna. Sen fick vi till och med eget rum. Jag var mycket nöjd”* Nybliven mamma (3)

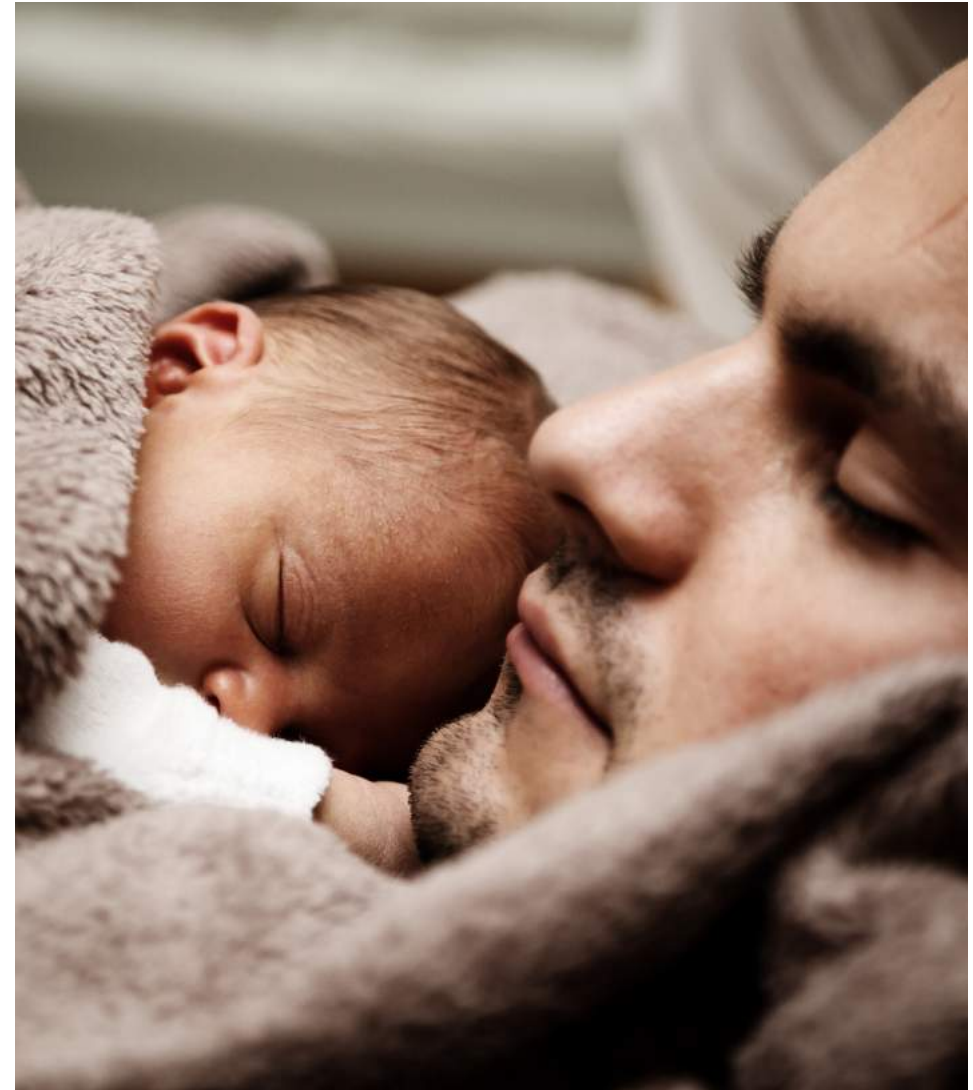
*”Vi fick vänta i fyra timmar i förlossningsrummet för att rummet på BB inte var klart. Vi var jättetrötta, jobbigt att vänta och inte kunna lägga sig och koppla av och vila.”* Nybliven mamma (5)

*”Det är en källa till många tårar att partnern inte får stanna.”* Barnmorska BB-avdelning

Om komplikationer uppstått och barnet eller mamman behöver vård kan familjen behöva fördelas på olika avdelningar (t.ex neonatal, BB eller intensivvårdsavdelning) så att varken mamman, barnet eller partnern kan vara tillsammans, vilket kan öka komplexiteten och påfrestningen ytterligare.

*”På BB fick vi mycket medicinsk information, och att i mån av plats skulle pappan få sova över. Det kändes bra eftersom vi inte visste hur jag och barnet skulle må. Men andra natten fick han inte sova kvar på grund av vilken avdelning vi tillhörde, och det upptäckte vi klockan nio på kvällen. Det kändes jättejobbigt. Men det löste sig. Det hade varit bättre om vi hade fått veta från början, då hade man kunnat ställa in sig på det. Men det kändes jättejobbigt där och då.”*

*Nybliven mamma (4)*





### **Man kan ha behov av att bearbeta sin förlossningsupplevelse, direkt eller en tid efter**

Några av de intervjuade uttryckte behov av att gå igenom förlossningen efteråt med vårdpersonalen. De som fick möjlighet att träffa "sin" förlossningspersonal efteråt på BB uppskattade det och såg det som en del i att bearbeta händelsen.

Det verkar finnas behov av bearbetning även en tid efter, speciellt om något inte blivit som förväntat. En deltagare som hade varit med om en problematisk förlossning beställde hem journalen för att läsa om och förstå vad som hände. Även partnern kan ha behov för att bearbeta och förstå vad som hände under och efter förlossningen.

*"Personalen från förlossningen kom till BB och pratade. Det var fint, kändes som att de brydde sig."* Nybliven förstagångsmamma (5)

*"Med vårt tredje barn fick vi ett uppföljningsamtal med den förlösande barnmorskan, men inte med de andra två. Jag var besviken andra gången när vi inte fick det, när de hade sagt att vi skulle få det. Jag tror att oavsett vilken förlossningsupplevelse en har, tror jag det är jätteviktigt. Även om det var ett väldigt kort samtal. En förlossning är en sån intensiv situation. Det är jätteskönt att i efterhand få prata om vad som egentligen hände med någon som var där."* Nybliven trebarnsmamma (15)

*"Nu har vi pratat om att pappan ska gå och prata med någon. Det har kommit nu för honom... Han var själv med barnet i början då han intuberades."* Nybliven tvåbarnsmamma (16)

## Skattningen av upplevelsen är inte alltid

**rättvisande** För utvärdering används den så kallade VAS-skalan för att låta föräldrarna skatta sin förlossningsupplevelse på en skala från 1-10. Flera barnmorskor i undersökningen nämnde att verktyget kan vara trubbigt då hela upplevelsen summeras och att det är otydligt exakt vad det är som bedöms.

Det lyfts också, både från vårdpersonal och nyblivna föräldrar, att när och vem som genomför skattningen är viktigt. En del understryker att skattningen genomförs väldigt nära inpå förlossningen då det kan vara svårt att ge en rättvisande bild. Likaså, tycks skattningen ofta genomföras av vårdpersonal som varit en del av upplevelsen. Detta kan också påverka möjligheten att faktiskt uttrycka hur man upplevt situationen.

Vårdpersonal uttrycker också att tidsbrist kan påverka hur väl de kan följa upp på en låg skattning av upplevelsen efteråt.

*”Vi fick ge mellan 1-10 på vår förlossningsupplevelse. Det var en sjuksköterska på BB som tog upp det, det var inte barnmorskan. Det tyckte jag var bra, får då fick man ännu en chans att ta upp om det var något. Då är man friare om har någon kritik att framföra, när personen som förlöste inte är med.”* Nyblivna föräldrar (17)

BLI GRAVID

FÖRSTÅ  
& TA KONTAKT  
MED VÅRDEN

FÖRSTA  
BESÖKEN

SÖKA INFO &  
FÖRBEREDA SIG

KUB &  
ULTRALJUD

KONTAKT  
MELLAN BESÖKEN

REGELBUNDNA  
BESÖK

KURSER &  
FÖRELÄSNINGAR

SISTA TIDEN

FÖRLOSSNING

FÖRSTA  
DYGNEN

FÖRSTA  
TIDEN

NYA  
VARDAGEN

# FÖRSTA TIDEN

# FÖRSTA TIDEN HEMMA

## Sårbar övergång till BVC från BB

Det verkar tydligt för de intervjuade att BB har vårdansvar under den första veckan. Exakt hur övergången sedan går till BVC ser olika ut. Vårdenheterna MVC, förlossning och BVC beskrivs av någon som tre isolerade öar, där patienten har ansvaret för att ta sig emellan. En del av de intervjuade har själva fått se till att informationen från BB eller förlossning kommer till BVC, till exempel genom att ta med sig papper, berätta detaljer från förlossningen eller be sköterska att skicka journal till annan enhet.

De intervjuade barnmorskorna har samma bild, och berättar att ofta grundas i att informationen skickas postledes vilket gör att det kan tid innan informationen når BVC. Barnmorskorna påpekar att det ökar risken att vården ”tappar” föräldrarna, och kanske ofta de som behövs fångas upp mest.

*”Det var ju skakigt som tusen när vi skulle åka hem från BB men de verkligen noga med att vi fick ringa eller komma in, och att de hade medicinskt ansvar för oss i en vecka.”*

*Nybliven mamma (15)*

*”BB har vårdansvar en vecka efter förlossning, Jag fick en lapp att ge till BVC, för de visste att det inte skulle finnas info i journalen än vid vårt besök”* Nybliven mamma (3)

*”Det var vi som fick berätta för både BVC och mödravården vad som hade hänt vid förlossningen. Min barnmorska vid efterkontrollen verkade inte ha fått någon information. Det kanske hade varit bra för då hade hon kunnat förklara för mig mer om vad som faktiskt hände när man är lite mottaglig efteråt. Det verkar inte finnas något flöde mellan dessa instanserna.”*

*Nybliven förstagångsmamma (4)*

### Uppskattat med hembesök från BVC

Det framgår tydligt att hembesöken av BVC är uppskattade. Det tycks framförallt vara positivt att besöket sker i hemmiljö och relativt kort efter hemgång. Detta underlättar mycket för nyblivna föräldrar då man upplever att man är fortfarande återhämtar sig från förlossningen och försöker landa i det nya livet hemma.

*"Ingen av oss har varit i så mycket kontakt med vården tidigare, så först att vara så omhuldade på BB och sen att BVC kommer ut hem till en. Man bara wow, var har vi hamnat? Man känner att varenda skattekrona man någonsin har betalt har man hämtat in tiofaldigt."*

Nybliven mamma (15)

### BVC verkar ha snävare fokus och kompetens

Liksom gällande andra vårdenheter längs resan, påverkas ens upplevelse mycket av vem man träffar, och hur väl rustade de är att möta ens behov. En del upplever att de har fått bra stöd från sina kontakter med BVC, andra upplever att BVC har ett snävt fokus och är upptagna av att följa riktlinjer mer än att se till individuella familjen. Några upplever också att BVC inte har tillräckligt med kunskap för att hjälpa föräldrarna med problem som t.ex amning.

*"Det är lite inrutat på BVC, 'vi säger så här för det så står det i våra riktlinjer att vi ska säga så här och så här.' Men det hade varit fint att få flera alternativ. (...) Det känns som man får ta det som BVC säger med en nypa salt. Jag kan uppleva att man alltid blir bemött med att allt är så normalt hela tiden. Och lite så, du har ju bara ett barn. Lite den jargongen. Det kan få folk att tvivla på sin förmåga."*

Nybliven mamma (4)

## Vårdens fokus på mamman upplevs minska snabbt efter förlossningen

Flertalet upplever att vårdens fokus skiftar ganska snabbt till barnet, och eventuella problem och besvär efter förlossningen lätt kan missas. För en del upplevs detta fokusskifte börja redan på BB. Även BB-personal ger uttryck för att man inte alltid har tid eller tillgänglig kompetens för att kontrollera t.ex mindre bristningar eller suturer.

Det upplevs också som att man som nyförlöst förälder är dåligt informerad om vad som kan hända och kännas efter förlossningen, även det som anses vara "normalt" och vanligt från vårdens sida.

*"Från det att du har fött ut barnet, så känns det som att all fokus på barnet. (...) Det händer ju mycket med kroppen efteråt, det är inget man pratar om. Det får man ingen information om, om vad som kan hända. Då kommer man ju också in på det psykiska."* Blivande fyrabarnsmamma (8)

*"En sak jag har tänkt på, fram till vi kom till BB var det både mig och barnet man kontrollerade och tog värden på. Men när vi kom in på BB tänkte jag är det ingen som ska kolla mitt järnvärde eller blodtryck? Klart att fokus var på henne men tänkte ändå är det ingen som ska kolla mig?"* Nybliven mamma (15)

*"Eftervärkar, avslag och sådär, det tycker jag inte man pratar man så mycket om i mödravården. Eller att gå på toaletten, tips och tricks för det. Där sitter man och är så himla skör, allt gör ont eller känns konstigt."* Nybliven fyrabarnsmamma (11)

*"Jag läste om mjölkstas på en privat blogg efter första graviditeten och förstod att det var det jag hade. Varför tar man inte upp det inom vården? Det hade varit bra om detta stod med i information från BB till exempel."* Nybliven tvåbarnsmamma (12)

*"Men mamma då, hon kanske inte mår bra - vem tar hand om henne?"*

*Barnmorska*

*"Om man har en knäskada, är det ingen som lämnar en med sönderslitna korsband och säger "försök att inte gå på det". Jag tänker att vi måste ta kvinnohälsan på allvar. Jag tycker det är lite fokus på vad som händer med mammakroppen efter förlossning."*

*Nybliven fyrabarnsmamma (11)*



### Efterbesöket upplevs komma för sent - om det

**blir av** Det finns en risk att mamman själv glömmer eller prioriterar bort efterbesöket på BMM eftersom de själva också har fokus på barnet. Det verkar som att det är olika rutiner för hur återbesöket bokas in, för en del bokades det in innan förlossningen i samråd med barnmorskan och en del har själva ringt för att boka efter de kommit hem från BB.

Det upplevs också som efterbesöket ofta kommer senare än vad man själv upplever att man behöver. Många upplever att det är den allra första tiden man behöver stöd, har frågor om både den egna kroppen, återhämtning, amning, förlossningen, psykisk hälsa m.m.

*”Det är rätt så länge till det efterbesöket på mödravården. Det är kanske mest de där två, tre första veckorna efter förlossning som känns långa och skakiga.”* Nybliven fyrabarnsmamma (11)

*”Det känns lite avlägset med efterbesök, det ligger långt fram i tiden från det att vi blev utskrivna från BB. Det känns långt bort. Men vi har ju kontakt med BVC. (...) Från att träffa barnmorskan varje vecka nästan till att inte träffa henne på flera månader, det känns konstigt fast det kanske inte är det.”* Nybliven mamma (15)

*”Det var jättebra att boka in efterbesöket på förhand, det gjorde de inte de med de andra barnen. Då var jag det jag som fick ringa. Att ha det där färdigt är jätteskönt.”* Nybliven trebarnsmamma (17)



## **Det är otydligt vart man ska vända sig efter förlossning**

Mammornas berättelser om tiden efter handlar mycket om barnet, men även om att inte veta vart man ska vända sig med sina egna problem och besvär. Det upplevs som att man många gånger som nybliven familj, särskilt som nybliven mamma, står utan stöd runt fysisk som såväl psykisk hälsa efter förlossning, amning och den nya rollen som föräldrar. Det framstår som att det stöd och erbjudandet man får, är ofta beroende av att man aktivt själv tar kontakt och vet var man kan vända sig.

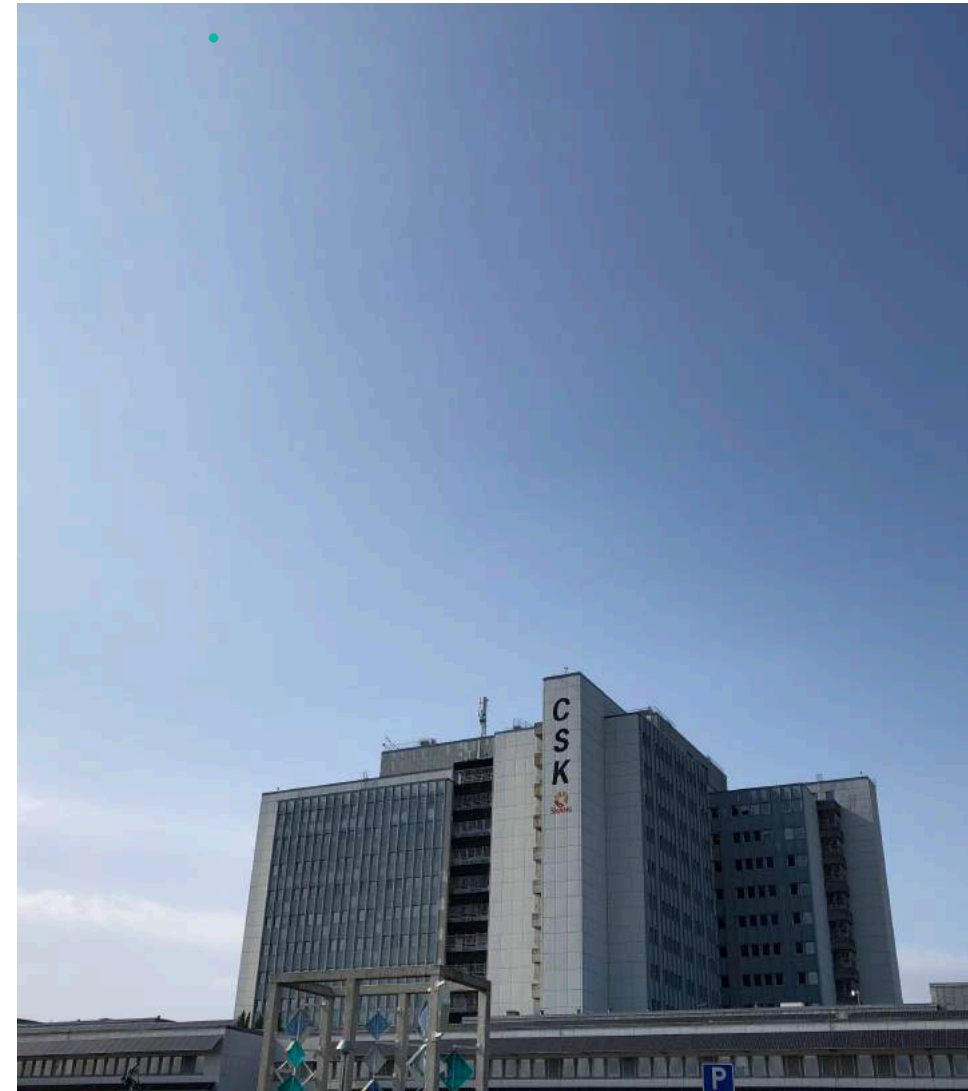
*“Det som varit det svåra, det här med eftervård. Jag har inte vetat vart jag ska vända mig. Jag vet fortfarande inte det, och jag har fött tre barn. Jag vet inte var jag ska vända mig med amningen, jag antar att det är väl mödravården om det är något gynekologiskt?”*

Nybliven trebarnsmamma (17)

*“Första tiden då är man ju hos sin barnmorska och då vet man vem man ska kontakta, och första tiden med barnet så tillhör man BB, har jag för mig. Sen har det väl känts lite så, vad gör jag nu? Det hade kunnat vara tydligare. (...) Det tog mig en hel dag att ringa runt till de här instanserna. Man blir runtflyttad hela tiden.”* Nybliven mamma (4)

**Behov försvinner inte, de hamnar bara någon annanstans** Flertalet som inte vetat var de ska vända sig, eller där vården inte fångat upp på problem, upplever att de antingen får vänta eller vända sig till en annan vårdenheter. En del hade besökt akutmottagningen efter förlossningen för att få hjälp. Behovet kvarstår och hamnar alltså någon annanstans längre fram i tiden eller högre upp i vårdkedjan. Behovet för att fånga upp fler tidigare, är också något som de intervjuade barnmorskor observerar.

*“Helhetssynen, och inte glömma bort den födande efteråt, många mår väldigt dåligt efteråt - det blir en kostnad längre fram. Många är trasiga efteråt, jag vet att det görs lite men det behövs göras mer. För barnet finns BVC, och det är tydligt och jättebra men att finns en helhetsbild hela vägen.”* Nybliven trebarnsmamma (17)



## Kontinuiteten bryts vid förlossningen

Många upplever ett abrupt slut på den kontinuerliga och tydliga kontakten med vården innan förlossningen, och avsaknaden av detsamma efter förlossningen. Det understryks också att man upparbetat ett samarbete och många fall en god relation till sin barnmorska under graviditeten som försvinner. Flera ger uttryck för en önskan om att ha en tydlig och fast vårdkontakt som följer en före, under och efter graviditeten.

*”Jag tänker att mödravården och förlossningsvården skulle vara tillsammans. Även om jag har varit väldigt trygg i mig själv och i hur jag vill ha det, så jag tror jag att få möta en som är bekant i en sån stor situation som att föda, det tror jag verkligen på. Att det kanske finns ett team på fem barnmorskor, och att man vet får möta barnmorska som man redan har pratat med och som känner mig, och inte att man får komma till förlossningen med en lapp som de kanske inte ens hinner läsa. Det tror jag skulle göra många människor trygga.”* Nybliven trebarnsmamma (17)

*”Under graviditeten får man mycket information, det är kontroller och fokus på mig, och sen helt plötsligt har man en bebis och man ska kunna allt! Allt ska bara funka. Känns väldigt abrupt.”* Nybliven mamma (4)

*”Man bygger en ganska förtrolig relation med sin barnmorska när man väntar sitt barn, och sen bara klipps den. Och sen 6 veckor efteråt får man komma dit på en undersökning och kolla underlivet. Men sen är det inte mer. (...) Konstigt att den relationen man har med en person, bara klipps så där.”*

Nybliven fyrabarnsmamma (11)

*”Om vi pratar trygghet så borde det vara så att man blir förlöst av samma grupp som du möter från början. Jag tycker det är sinnessjukt att man ska möta ett gäng främmande människor på förlossningen när man har en jättebra anknytning till sin barnmorska.”*

Blivande fyrabarnsmamma (8)

**AMNING**

**Stor press och stress runt amning – även från vården** Många nyblivna mammor berättar om egen stark önskan och vilja att amma men också en press runt amning, både från omgivningen och inte minst från vården. Flertalet upplever att pressen börjar direkt när barnet har kommit och fortsätter sedan.

*”Så skrev jag det (i förlossningsbrevet), att jag ville använda ”skin to skin”-metoden för att få igång amningen. (...) Då satte dom henne bredvid mig, tog bröstet och ’Amma! Mata henne nu direkt. Det är viktigt, hon ska börja äta direkt.’ Man är så utmattad, och lite hög på smärtstillande. Så det är inte så att man [säger emot].”*  
Nybliven mamma (1)

*”Jag är en sån som tycker att det gör ont att amma, och de bara tjarar hela tiden om att man ska amma. De bara kastar upp barnet. Jag vill använda amningsnapp och får väldigt mycket frågor om det.”* Blivande fyra barnsmamma (8)

**Vården upplevs inte öppen för alternativ runt amning** När föräldrarna upplever att amningen inte fungerar, önskar man att få diskutera alternativ, dels för att få kunskapen men också för att få bekräftelsen på att alternativ är okej. Flertalet säger sig upplevt ett motstånd eller ifrågasättande från vården runt alternativ eller hjälpmedel. Några upplever också att man får motstridig information eller råd runt amning.

*”Det var skönt när de erbjöd ersättning. Jag ville höra det från dem, få ett erkännande, att de lyssnade på mig. De tycker att man ska amma och provar massa olika sätt. Det var jobbigt att de inte förstod direkt att det inte funkade för mig.”* Nybliven mamma (3)

*”Jag kände att de såg lite ner på mig för att jag inte ville amma när det inte funkade. Känns som det är så lite generellt, BVC, andra föräldrar också. Det bara är så, man ska amma. Där kan man ju tycka att vi borde kommit lite längre än så. Det borde finns upplysning om andra alternativ redan från början.”* Nybliven mamma (4)

## **Man är inte väl förberedd för vad det kan innebära att amma**

Många upplever att man inte är förberedd på att hur det vara att amma och vilka problem som kan uppstå, utan man har uppfattningen att det är enkelt och kommer naturligt. En del upplever att informationen om amning, både före och efter, är vinklad, ensidig och glorifierad.

Det efterfrågas bättre förberedelser, mer realistisk information samt en större öppenhet runt amning. Samtidigt är det flera som understryker att det kan vara svårt att just förbereda sig innan förlossningen.

*”Det är komplicerat med amning, i alla fall har det varit det för mig. Det hade varit väldigt bra att få gå en kurs. Jag trodde det bara skulle funka, men det gjorde det inte.”*

Nybliven mamma (4)

*”Min upplevelse är att amning glorifieras, i min öron har det låtit som att det är något som bara kommer helt naturligt. Det framgår inte hur mycket arbete och tårar det kräver av mamman. Jag tror inte det är unikt för oss att det kräver mycket att få igång amningen. Det gör ont, det är tungt, det är tufft. Det kanske finns något psykologiskt i det, att man inte pratar om det negativt utan man fokus på det positiva. Men det hade varit bra att vara lite förbered på att det inte bara är ligga hud mot hud och så rinner mjölken, och barnet är mätt och glatt.”*

Nybliven trebarnspappa (17)

*”Fick lite tips om amning på föräldrakursen, men det var svårt att ta till sig det. Att sitta där med ett abstrakt barn i magen och få höra om hur man ska hålla barnet när man ammar, det kom jag ju inte ihåg sen. Det var bättre när vi väl var på BB, och vår dotter väl fanns.”*

Nybliven mamma, (15)

*"För mig har amningen varit värre än förlossningen, amningen har varit tuff. Så mer information, framför allt för förstföderskor som väljer att amma. Det går inte att trycka på det tillräckligt, att det är ett tufft jobb.*

*Man vill ju inte att vården ska säga till en 'fattar du hur ont det gör att amma'. Jag tror däremot att man kan förbereda en eventuell partner bättre till att stötta. Första gången var det svårt att tänka på något annat än hur ska det barnet kunna komma ut ur min kropp, men min partner hade kunnat ta in mer med amning."*

Nybliven trebarnsmamma (17)



## Svårt hitta hjälp kring amningsbesvär

Som med andra besvär och problem efter förlossning, upplevs det som otydligt vart man ska vända sig med problem med amningen. Några upplevde att det fått lite hjälp på BB i början, men flera upplever ett behov för ett mer långsiktigt och lättillgängligt stöd. Flera nämner att BVC inte alltid har möjlighet eller kunskap att hjälpa en.

Så kallade amningscentraler finns på ett några ställen i Skåne, men både barnmorskor och nyblivna föräldrar understryker att inte finns överallt. Det beskrivs också som ett erbjudande som får stänga eller begränsa öppettider vid resurs- eller personalbrist. I brist på, eller i tillägg till vårdens alternativ, är det flera som nämner att de gått med i Facebook-grupper eller sökt information på nätet.

*”Min svärmor brukar säga du måste ringa in och få hjälp, men jag vet ju inte var jag ska ringa. Det är inte tydligt. Kanske det är tydligare när man bor i Malmö, där det finns en amningsmottagning. Kanske är det dit vi ska, men det är ju väldigt långt dit?”* Nybliven trebarnsmamma (17)

*”På BB var stödet [runt amning] jättebra, det var bl.a därför det var så bra att få stanna där. De visade och man kunde ringa och så kom de och hjälpte en.”* Nybliven tvåbarnsmamma (12)

*”Barnen föddes i juni, och vi fick en lapp på BB där det stod att Amningscentralen i Helsingborg är stängd, vi hänvisar till den i Lund som har semesterstängt dessa och dessa veckorna. Jag tänkte ’Det var ju bra, så om det inte funkar för oss så får vi vända oss till ett ställe som är stängt’.* Nybliven fyrbarnsmamma (11)

*”Fick lite hjälp med amningen på neonatal, men det kom inte igång. Jag fick en tid på amningscentral men jag gick aldrig dit, kommer inte ihåg varför. BVC sa mest bara att det var att amma på, men det funkade inte ju. Jag önskar att de hade kunnat ge lite andra tips.”* Nybliven mamma (4)

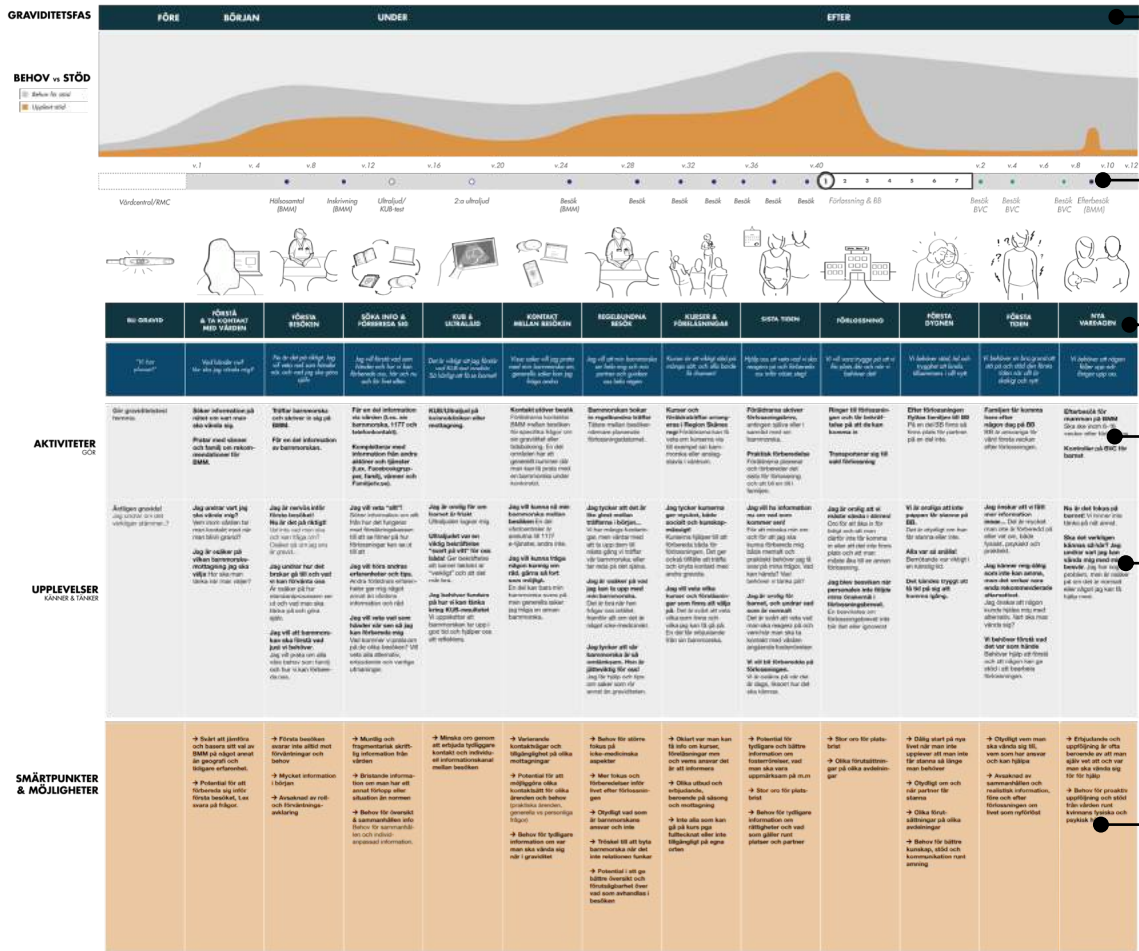
*”Vi har en bra broschyr om amning, men den kan vi tyvärr inte ge till alla för den är så dyr.”* Barnmorska på BB



# KUNDRESEKARTAN

En kundresekarta är ett sätt att visualisera och kortfattat beskriva *kundens – eller invånarens, användarens, patientens* användning och upplevelse av en tjänst både fysiska och digitala gränssnitt.

# BLIVANDE FÖRÄLDRARS UPPLEVELSE FÖRE, UNDER OCH EFTER GRAVIDITET



## Fas

Före, under och efter graviditet

## Graviditetsvecka & vårdbesök

## Steg

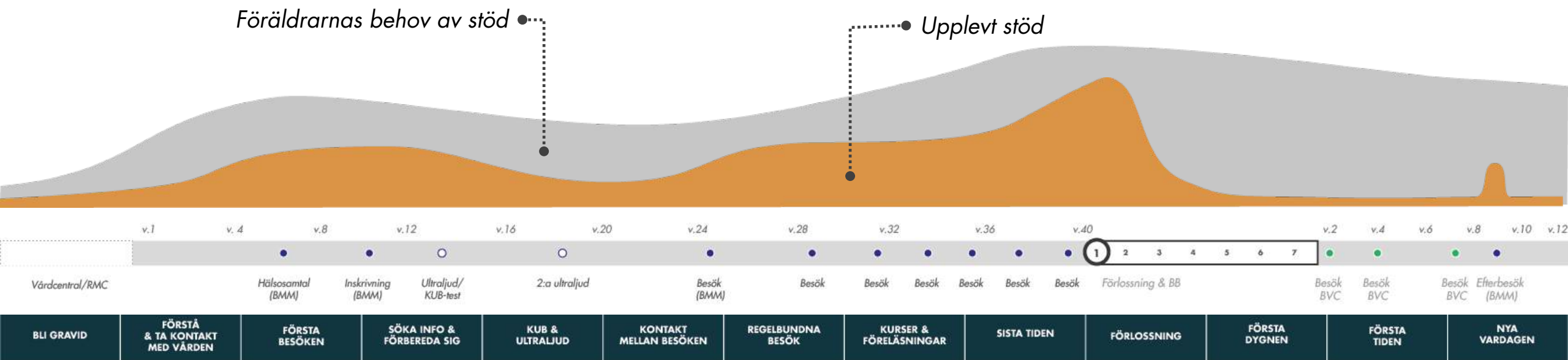
## Aktiviteter

Händelser i stora drag under steget från föräldrarnas perspektiv

## Upplevelse

Stegen beskrivna från föräldrarnas tankar och känslor

## Smärtpunkter & möjligheter



## BEHOV JÄMFÖRT MED UPPLEVT STÖD

Föräldrarnas behov av stöd visualiseras längs med hela graviditetsresan i form av en grå kurva. Den orangea kurvan visar det upplevda stödet från vården. Skillnaden mellan de två kurvorna visar var det största glappen finns.

Skillnaden mellan behov och upplevt stöd, kan t.ex. bota i dels avsaknad av stöd i form av besök, uppföljning eller annan interaktion med vården.

Det kan också handla om att man saknar information och kunskap, som man kanske borde ha fått tidigare i resan.

Det bör understrykas att detta är ingen exakt representation, utan syftet är att visa ungefär hur det förändras över tid. Ambitionen eller förväntningarna är inte att de två kurvorna nödvändigtvis ska bli jämnhöga men bör åtminstone följa varandra. Notera också att föräldrarnas behov kan delvis tillgodoses av andra aktörer än vården.

# **Rekommendationer & förslag** baserat på insikterna

ETT GRUNDLÄGGANDE STÄLLNINGSTAGANDE:

## **Ska vården säkerställa en personcentrerad, sammanhållen resa före, under och efter graviditet?**

I vägen vidare med att förbättra och förnya graviditetsresan för blivande föräldrar, uppenbarar sig ett grundläggande ställningstagande. Ska vi förbättra och förnya med ett helhetsperspektiv – hela resan, hela människan och familjen, eller ska vi göra punktinsatser för att optimera det som finns idag?

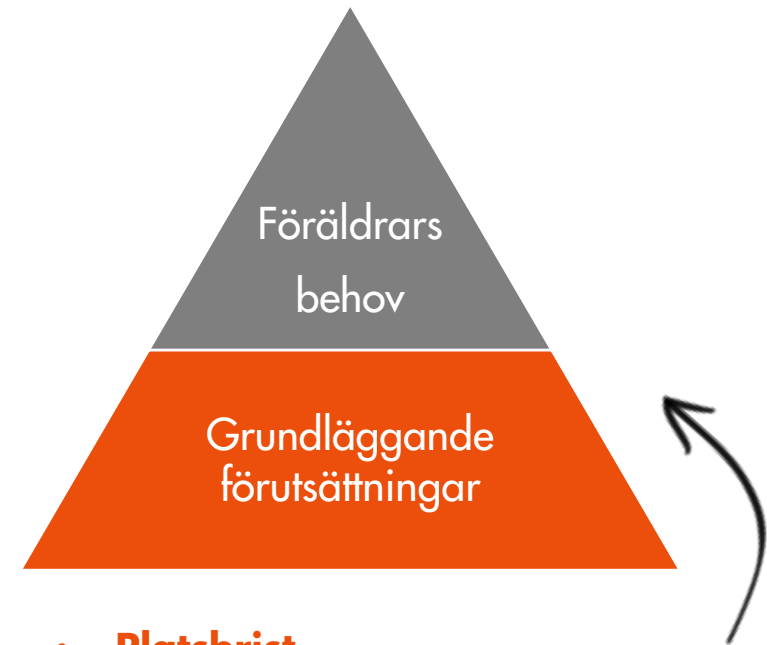
Svaret på frågan påverkar hur prioriteringar görs och målen sätts, och i förlängningen också hur vården före, under och efter graviditet både organiseras och styrs.

## 0. Kända utmaningar som påverkar upplevelsen av vården före, under och efter graviditet

Kartläggningen visar på hur redan kända utmaningar såsom plats-, resurs-, och personalbrist påverkar de blivande föräldrarnas upplevelse av vården negativt - före, under och efter graviditet. Utmaningarna och bristerna påverkar också vårdpersonalens arbetsmiljö och förutsättningarna att utföra sitt arbete.

Det framkommer också att det är skillnader i lokala förutsättningar och erbjudande, något som också är med och påverkar föräldrarnas upplevelse.

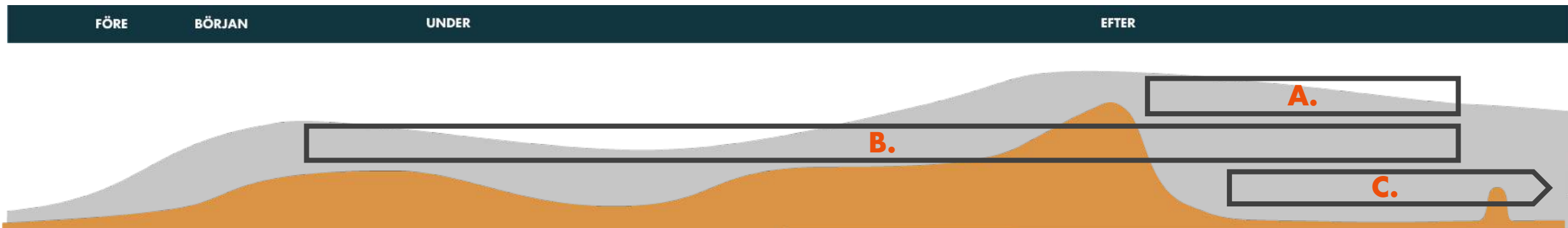
Från föräldrarnas perspektiv är det därför av högsta prioritet att adressera och lösa dessa typer av utmaningar och brister. De är en viktig del av de grundläggande förutsättningar som måste vara på plats för erbjuda en trygg och sammanhållen resa före, under och efter graviditet.



- **Platsbrist**
- **Resursbrist**
- **Personalbrist- och omsättning**
- **Olikheter i lokala förutsättningar & erbjudande**

# 1. Stärk eftervården

- A. Satsa resurser på att fånga upp fler, tidigare**
- B. Förbered och informera bättre**
- C. Utforska nya och fler kompletterande långsiktiga "lågtröskel"-erbjudande**



# 1. Stärk eftervården

**Kartläggningen visar med tydlighet ett behov för att stärka och förbättra eftervården, framförallt när det kommer till den nyblivna mamman.**

## **A. Satsa resurser på att fånga upp fler, tidigare**

### **Tydliggör ansvaret inom organisationen**

Identifiera och tydliggör vilken eller vilka vårdenheter som har huvudansvaret efter hemkomst. Detta bör också tydliggöras, förankras och kommuniceras internt, inom såväl berörda primärvårdsenheter och som berörda specialistvårdenheter. Det bör också säkras att det finns resurser och tid inom den eller de ansvariga vårdenheterna.

### **Identifiera och bygg ut existerande rutiner och kompetens redan på BB, och vidare in i mödravården**

Det finns idag befintliga rutiner och erbjudande för exempelvis kontroller av bristningar och amningsstöd på BB. I kartläggningen framkommer det att vårdpersonal inte alltid upplever att de har möjlighet att följa upp alla som man önskar, samt att de på vissa områden upplever att det saknas kompetens.

### **Utforska kompletterande nya kontaktpunkter för att säkerställa att man når så många som möjligt**

Det förefaller finnas ett behov för att utarbeta nya kontaktpunkter för att fånga upp fler under den första tiden som nybliven förälder. Det bör utforskas nya kompletterande kontaktpunkter - så väl digitalt som nya fysiska möten. Detta kan handla om allt från enklare digitala uppföljningar, till hembesök från vårdpersonal (t.ex barnmorska från primärvården). Det rekommenderas att dessa nya kontaktpunkter i huvudsak är av proaktiv karaktär, där kontakten initieras av vården. Detta för att säkerställa att flest möjligt fångas upp, så tidigt som möjligt.



## **B. Förbered och informera bättre**

### **Säkra att föräldrar har nödvändig kunskap och information lättillgänglig och samlad**

Det behövs ett större och tydligare fokus på tiden efter förlossning i kunskap- och informationsförmedling under graviditeten. Detta gäller både den muntliga informationen från barnmorskan, i kurser och föreläsningar, samt digital och skriftlig information.

Likaså bör det finnas samlad, lättillgänglig information att tillgå efter förlossningen. Detta kan gälla allt från vad som gäller på BB-avdelningen, till vad som händer med kroppen, vanliga reaktioner och symptom. Det bör också understrykas att det som efterfrågas är ”realistisk” information, som inte väjer för det som kan vara känsligt att prata om och själv ta upp.

Region Skåne bör även tydligt kommunicera vilka olika alternativ och erbjudande som finns, från egenvård & digitala kontaktpunkter till specialiserad vård.

### **Gör det kristallklart var man ska vända sig**

Det måste tydliggöras och kommuniceras samstämmigt i alla vårdens kanaler och kontaktpunkter när och vart man ska vända sig efter förlossning.

### **Ha alltid ett tydligt nästa steg**

Det bör också tydliggöras i all kommunikation vart man ska vända sig om den mottagning, person eller vårdenhet inte har möjlighet att hjälpa en – ett sätt att säkerställa en sammanhållen vårdkedja.

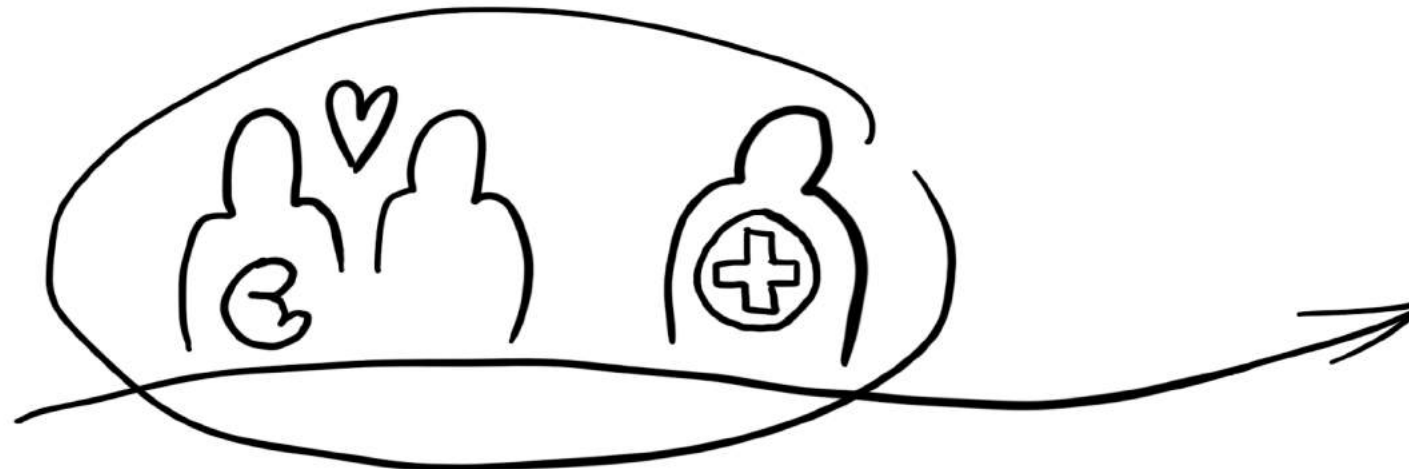
### **C. Utforska nya och fler kompletterande långsiktiga "lågtröskel"-erbjudande**

Det bör även utforskas kompletterande långsiktiga lågtröskelerbjudanden som kan erbjudas till nyblivna föräldrar, alltså aktiviteter och information som är mycket enkelt att skriva upp sig på eller ta till sig. Detta kan handla om amningskaféer, olika föräldragrupper, forum och kurser. Det kan också involvera digitala erbjudanden och mötespunkter.

Runt denna typen av utökade eller nya erbjudanden är det relevant att utforska samarbeten med andra offentliga aktörer, frivilligorganisationer och samarbetspartners.

## **2. Skapa en trygg kontakt som följer familjen genom hela resan**

- A. Säkerställ att det finns en tydlig kontaktpunkt under hela resan**
- B. Se till att kontakten har tillräckligt med resurser och information under hela resan**



## 2. Skapa en tydlig kontakt för familjen genom hela resan

Det finns ett behov att ha en trygg kontakt som följer en längs hela resan – före, under och efter graviditet. Idag påbörjas denna typ av kontinuitet och tydlighet på barnmorskemottagningen, men upplevs få ett abrupt slut vid förlossningen.

### A. Säkerställ att det finns en tydlig kontakt längs hela resan

#### Utforska och identifiera rollen

För att identifiera vem som ska vara de blivande föräldrarnas kontakt genom hela resan. Det kan handla om att bygga ut och förlänga mödravårdsbarnmorskans roll, det kan också vara en helt ny roll eller roller. Rollen bör utforskas och samskapas tillsammans med medarbetare, föräldrar och andra intressenter.

**Tydliggör ansvaret och mandatet inom organisationen**  
Det bör utforskas var kontaktpersonens roll börjar och slutar, och vilka områden som ligger innanför eller utanför rollen och mandatet. Hur ser samverkan och samarbetet ut med närliggande vårdenheter och kompetenser, som vårdcentral, barnavårdscentraler m.m? Hur ser övergångarna och överlämningarna ut?

**Skapa tydlig kanal(er) mellan kontakten och föräldrarna**  
Upplevd tillgänglighet är en del av att känna sig trygg genom hela resan. Det måste vara tydligt för de blivande eller nyblivna föräldrarna hur de kommer i kontakt med sin kontakt. Det finns också anledning att skilja på olika nivåer av behov av kontakt, från generella frågor eller praktiska göromål, till det personliga det mer akuta eller personliga frågor.

Det digitala kan här spela en nyckelroll för att erbjuda olika kontaktmöjligheter, kontinuerlig uppföljning och samarbete mellan kontakten och föräldrarna.

## **B. Se till att kontakten har tillräckligt med resurser och information under hela resan**

### **Säkerställ att förutsättningarna finns**

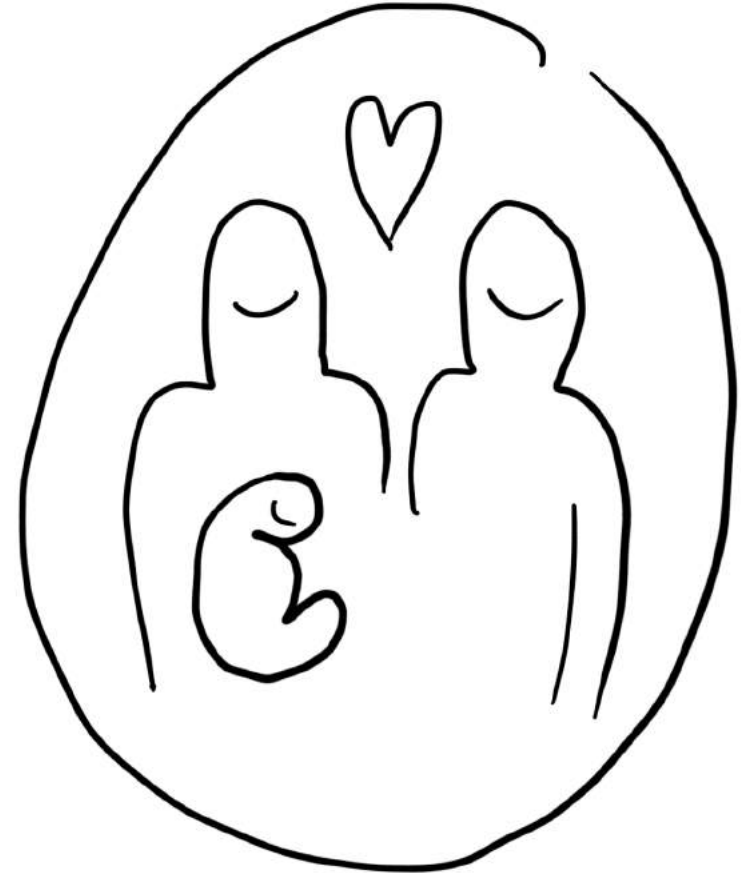
Oavsett vem eller vilka som får en denna nyckelroll längs hela resan är det nödvändigt att sörja för att det finns rätt förutsättningar till att ta ett helhetsansvar. Det handlar om allt från tillgänglig tid och kompetens till verktyg. En sådan roll skulle också medföra ett behov för översyn av ersättningsmodeller.

**Säkerställ att kontakten har tillgång till information från andra delar i kedjan** För att kunna utgöra en kontakt- och samordningsfunktion kräver det också att personen har tillgång till information från andra delar i kedjan.

### **3. Se hela människan och hela familjen**

**A. Ge mer utrymme till icke-medicinska aspekter i mötet med vården**

**B. Se familjen som en helhet med gemensamma behov och lösningar**



### **3. Se hela människan och hela familjen**

**En graviditet och att bli förälder påverkar hela livet, hela människan och hela familjen. Det efterfrågas ett bredare fokus, där även icke-medicinska aspekter och teman får utrymme.**

#### **A. Ge mer utrymme till icke-medicinska aspekter i mötet med vården**

**Avsätt tid och uppmärksamma behov** utanför det rent medicinska – både i det fysiska mötet och i information. Detta kan handla om såväl psykisk hälsa och känslomässiga reaktioner, som hur man kan ta hand om sig under och efter graviditet. Det kan också handla om till att informera hur och när man kan förbereda sig praktiskt inför livet som förälder.

**Facilitera och underlätta samtal runt känsliga frågor** Ibland kan det vara svårt att själv se och ta upp vissa frågor och teman, t.ex psykisk hälsa, sex och samliv, fysiska och intima problem efter förlossningen.

Utveckla samtalsverktyg och stödmaterial för att underlätta för föräldrarna att ta upp och prata om dessa teman.

**Utforska hur en del icke-medicinska behov och frågor kan tillgodoses i mötet med andra föräldrar** och andra aktörer. Detta kan vara t.ex föräldragrupper eller kurser, digitala resurser, mötespunkter med andra i samma situation.

## **B. Se familjen som en helhet med gemensamma behov och lösningar**

**Tydliggör partners roll längs hela resan och alla kontaktpunkter** Utforska hur partner involveras dels tidigare men också tydligare. Identifiera och kommunicera när är det särskilt viktigt att partnern deltar i möten och aktiviteter, samt vad partnern kan och bör göra i varje fas för att förbereda sig, vara delaktig och stötta. Partnerperspektivet bör inkluderas i både det fysiska mötet och i information.

### **Skapa riktade kontaktpunkter för partnern**

Utforska riktade kontaktpunkter som kan stärka och fånga upp på partners roll. Detta kan handla om särskilda medförälder/partner-samtal, grupper och kurser, informationssatsningar – både fysiska som digitala.



## 4. Utforska hur digitala tjänster kan möta behoven

Föräldrar kan och vill använda digitala verktyg och tjänster – både för att komma i kontakt med vården och inhämta information. Det finns behov för sammanhållen och anpassad information längs hela resan.

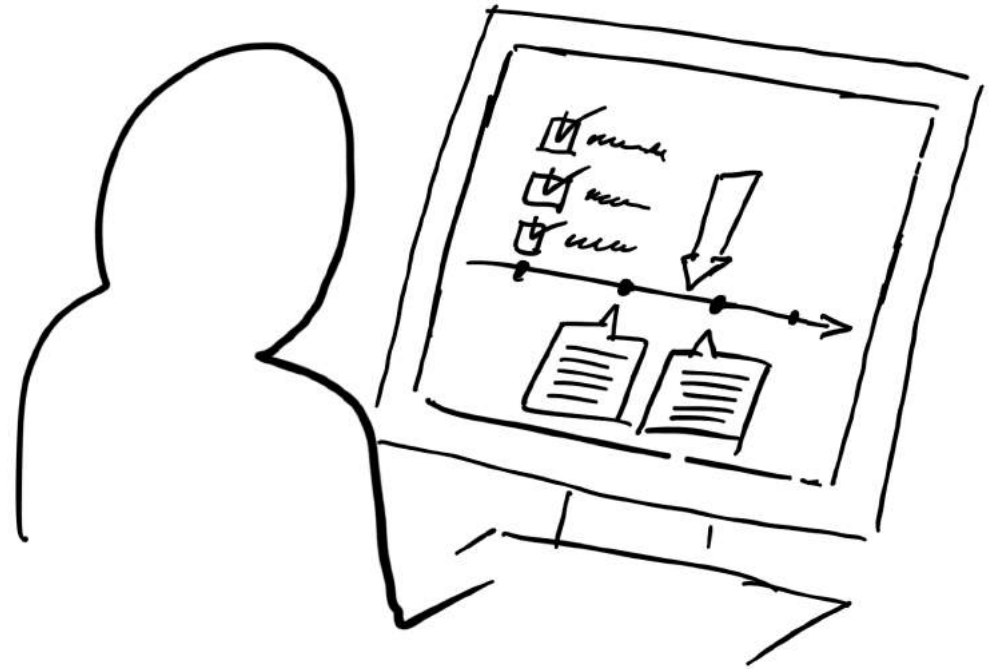
**A. En digital kontaktyta kan svara mot flera av identifierade behov längs hela resan**

Ge föräldrarna en överblick över sin resa

Bokade besök och aktiviteter – vad händer när, vem är involverad, vem ska vi kontakta?

Erbjud samlad individanpassad kunskap, information, rättigheter och erbjudanden på ett och samma ställe

Vad gäller generellt och för oss, vilka möjligheter och alternativ har vi?



### **Förbered och facilitera inför mötet med vården**

Detta kan vara tips om vad man kan läsa och tänka på innan ett visst besök eller aktivitet, vanliga frågor och svar runt ett tema. Det kan också ges möjlighet att på förhand skriva ner frågor och funderingar på förhand.

### **Möjliggör olika typer av kommunikation och kontakt med vården**

Detta kan inkludera;

- Självservice för att boka/omboka besök
- Ta emot förberedande uppgifter och information inför besök (t.ex inför hälsosamtal, glukosbelastning)
- Skicka in frågor och funderingar på förhand till ett visst besök

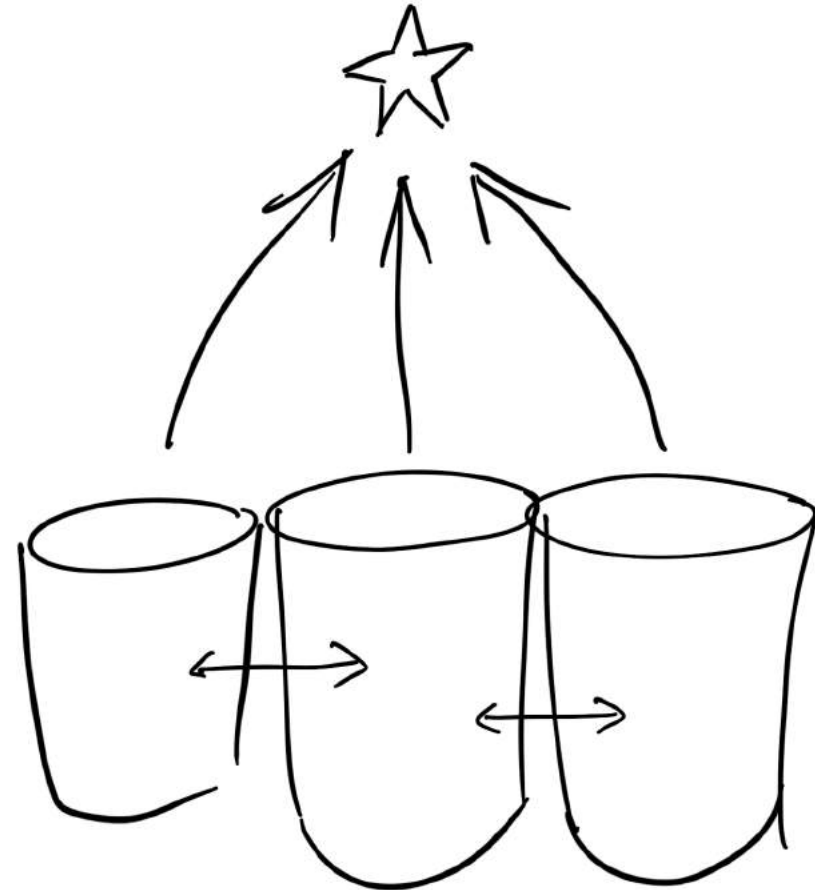
- Barnmorskan kan digitalt skicka tips, länkar, information till föräldrarna
- Komma i kontakt med sin barnmorska eller annan vårdpersonal, där olika kanaler ges beroende på ärendets natur

**Genom att satsa på självservice och automatisering av vissa delar, kan vi ge föräldrarna en sammanhållen och trygg upplevelse, samt avlasta och effektivisera för vården. Detta kan bidra till att personal kan använda sin tid där det skapar mest värde.**

## **5. Mobilisera organisationen mot gemensamma mål för att leverera störst värde**

**A. Stärk existerande samarbeten och forum**

**B. Systematiskt och koordinerat utforskande av nya modeller, tjänster och samarbeten**



## 5. Mobilisera organisationen mot gemensamma mål

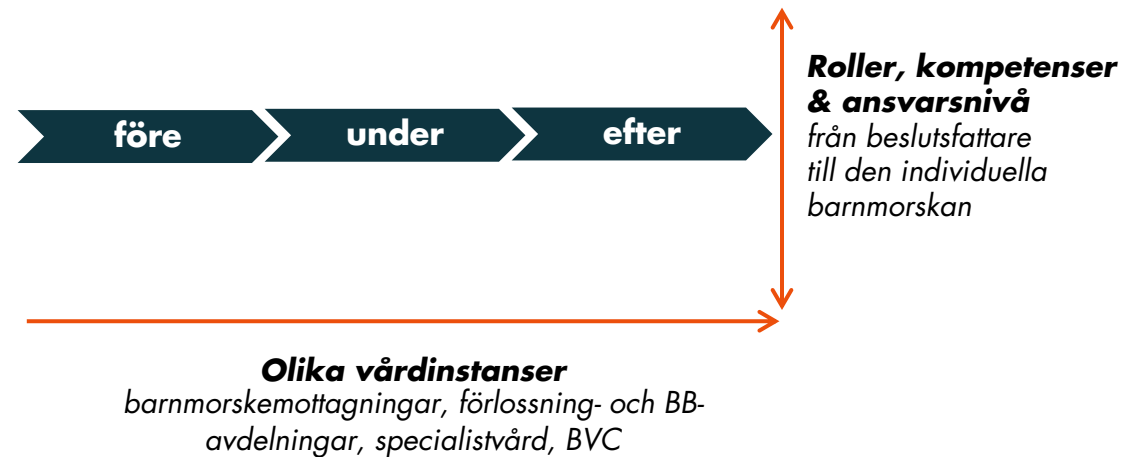
För att kunna leverera en sammanhållen och trygg helhetsresa för blivande föräldrar, krävs det att vi jobbar på mot gemensamma mål och drar nytta av varandras kompetens och erfarenheter.

### A. Stärk existerande samarbeten och forum

Många av utmaningarna som beskrivs i denna rapporten är gemensamma för hela regionen och berör alla vårdinstanser, dock i olika grad. Det finns idag en del samarbeten och möten mellan olika vårdenheter (t.ex mödravård och förlossning/BB), samt regionalt. Det tycks dock finnas behov för att ta ett helhetsgrepp och utöka samarbetet och samverkan, både på organisatorisk nivå samt i det vardagliga arbete.

*Vad är våra gemensamma mål och hur arbetar vi för att uppnå dessa? Vem ansvarar för vad? Hur fungerar det i praktiken idag? Vad faller ofta mellan stolar? Var finns det strukturella hinder?*

Genom att ha tydliga forum och en gemensamma mål kan vi skapa samsyn och förbättra samverkan. Det är viktigt att understryka att detta innebär en kontinuerlig dialog och process som inkluderar olika kompetenser och yrkesroller samt lokala representanter.



## **B. Systematiskt och koordinerat utforskande av nya modeller, tjänster och samarbeten**

Undersök och utforska nya organisationsmodeller, roller, samarbeten som möjliggör en sammanhållen och personcentrerad resa före, under och efter graviditet. Detta kan handla om att en barnmorska eller ett team följer en hela vägen, något som både såväl föräldrar och medarbetare visar stort intresse för. Olika typer av pilotprojekt har redan påbörjats inom Region Skåne och andra ställen i Sverige.

Det kan också handla om att utforska en större mångfald av alternativ och förlopp för att bättre passa olika målgrupper och behov.

Här är det av vikt att genomföra utforskande projekt och initiativ i enlighet med föregående rekommendation, dvs koordinerat och i enlighet med gemensamma mål. Det är också viktigt att t.ex. resultat från utvärderingar av projekt sprids i hela organisationen.

# NYCKELREKOMMENDATIONER

**1**

**Stärk eftervården**

**2**

**Skapa trygg kontakt som följer genom hela familjeresan**

**3**

**Se hela människan & hela familjen**

**4**

**Utforska hur digitala tjänster kan möta behoven**

**5**

**Mobilisera organisationen mot gemensamma mål**



ETT GENERELLT RÅD FÖR VÄGEN VIDARE

## **SAMSKAPA FRAMTIDA TJÄNSTER TILLSAMMANS MED BÅDE FÖRÄLDRAR & MEDARBETARE**

Involvera och engagera både föräldrar och vårdens medarbetare när nya tjänster och erbjudanden ska utforskas, designas och implementeras. Sörj för att olika perspektiv, kompetenser och bakgrunder är representerade. Då säkrar vi att designar träffsäkra, effektiva och meningsfulla tjänster, som skapar värde för målgruppen, organisationen och i förlängningen för samhället i stort.



## **ETT STORT TACK TILL ALLA BLIVANDE & NYBLIVNA FÖRÄLDRAR**

som delat med sig av sina upplevelser och erfarenheter före, under och efter graviditet. Även tack till medverkande barnmorskor och medarbetare i Region Skåne som ställt upp med sin tid och kunskap.





**GABRIELLA RUBIN**

*Service Designer*

**[gabriella.rubin@inuse.se](mailto:gabriella.rubin@inuse.se)**



**JENNY FREDRIKSSON**

*UX Designer & researcher*

**[jenny.fredriksson@inuse.se](mailto:jenny.fredriksson@inuse.se)**

**inuse**

STOCKHOLM • GÖTEBORG • MALMÖ

**inuse**  
Part of 

**BILAGA**