

Typiske reaktioner og copingstrategier i en ny graviditet efter graviditetstab

Patientinformation og en guide til støtte

Patientinformation om graviditet efter graviditetstab

Intet kan helt fjerne frygten og usikkerheden, som du kan opleve i forbindelse med en ny graviditet.

Men det kan hjælpe at få dine følelser anerkendt, lære om, hvad andre ofte føler og vide, at du ikke er alene.

Der er også ting, du kan gøre for at håndtere disse følelser. Denne patientinformation og guide til støtte vil komme omkring alt dette. Vi håber, at det vil hjælpe dig.

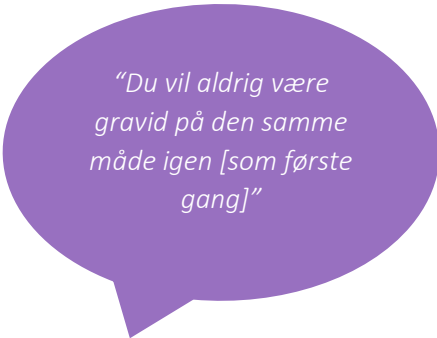
Typiske reaktioner

“Hvis du får informationen og du ved, at det er normalt at have det sådan, kan det virkelig være en trøst. Jeg tænker bare, at information igennem alt det her er nøglen”.

Selvom reaktioner på en ny graviditet efter graviditetstab påvirker begge parter, fokuserer følgende hovedsageligt på den gravide partner. Se separat information og guide til partneren. Nogle oplysninger gentages i begge.

At forsøge at blive gravid igen

- Du vil måske prøve at blive gravid igen med det samme, så du kan komme videre, men du kan føle dig ked af det efter graviditetstabet.
- Du kan være bekymret for, om du kan blive gravid igen.
- Du kan være bekymret for at opleve endnu et graviditetstab, og hvordan du skal håndtere det.



“Du vil aldrig være gravid på den samme måde igen [som første gang]”

Tidlig graviditet

At være gravid efter graviditetstab kan være svært. Du kan opleve blandede følelser som håb, frygt, usikkerhed, lettelse, sorg og bekymring / angst.

Du vil måske:

- Føle at du ikke er gravid på den samme måde denne gang. Det kan være svært at tro på, at denne graviditet ender lykkeligt.
- Undgå at knytte dig for meget til denne graviditet af frygt for at miste igen.
- Føle dig nervøs, ængstelig og bekymret især omkring tidspunktet for det tidligere graviditetstab. En naturlig tanke vil være: "Vil vi tabe igen?"
- Føle skyld over ikke at være så begejstret for den nye graviditet.
- Bevæge dig frem og tilbage mellem håb og frygt – nogle gange på samme dag.
- Føle dig isoleret fra andre gravide venner og familiemedlemmer, som er glade for at være gravide.
- Føle dig ked af det eller misforstået, når andre siger, at du skal / burde være glad for, at du er gravid igen.
- Føle et behov for at blive scannet, for at bekræfte at alt er som det skal være. Du oplever måske også, at scanningerne kun giver midlertidig ro, og at bekymringerne kan vende tilbage bagefter. Det er normalt at føle sig nervøs før en scanning, at opleve en øjeblikkelig lettelse efter scanningen og at føle bekymringen og usikkerheden vender tilbage bagefter, da du kun ved, at graviditeten er sikker i det øjeblik.



"Vi tager lidt afstand til denne graviditet"



"Jeg er bange for alt. Jeg er bange for, at der skal ske noget"



"Jeg forsøger at overleve fra scanning til scanning"

Midt i graviditeten

20 ugers scanningen er en stor milepæl. Du vil måske opleve en lettelse, når du ved at alt er som det skal være.

Du vil måske:

- Føle et skift mod mere håb, men stadig have bekymringer.
- Føle en vis lettelse, når babyen begynder at bevæge sig som et "bevis på liv". Men hvis barnet ikke bevæger sig så meget en dag, kan det stadig være stressende.
- Ønske indimellem at blive scannet for at bekræfte, at barnet er okay.
- Føle, at graviditeten bliver lettere nogle dage, men på samme tid føle at du ikke er helt sikker på, at alt bliver ok.

"Hvis den sparker, så er det fint. Men hvis den ikke sparker så meget, så går jeg i panik"

"Selvom du er bekymret, har du også gode dage"

"Det er blevet noget vi tør tro mere på. Men der er ingen tvivl om, at der er en forskel til dem, der ikke har vores historie"

Senere i graviditeten

Du vil måske:

- Føle, at der er mere håb end bekymring i denne fase.
- Føle, dig mere sikker på at babyen har det godt.
- Begynde at lave planer for fødslen.
- Føle at graviditeten bliver lettere og spekulerer på, om det er sådan, det føles at være "normal" gravid.
- Føle, at du ikke er helt sikker, før du har din baby i dine arme.

"Det er mere en nedtælling end en optælling nu"

"Jeg tror, det er rigtigt, at vi først er rolige, når han er i vores arme"

GUIDE TIL COPING

Forskellige copingstrategier

Copingstrategier er forskellige måder at håndtere stress og ubehagelige følelser.

Mænd og kvinder kan have forskellige måder, at håndtere en ny graviditet på, men de deler det samme mål om, at håndtere den følelsesmæssige påvirkning, som en ny graviditet efter graviditetstab kan have.

Typiske copingstrategier:

Problemfokuseret coping: er at løse problemet ved at søge information, lave en handleplan og at handle. Det er "at gøre" håndtering.

Følelsesfokuseret coping: er når du håndterer dine emotionelle reaktioner ved at give udtryk for dine følelser over for andre, skrive dagbog eller fokusere på det positive. Det er "bearbejdnings-håndtering".

Social støtte: Er en anden måde at håndtere en ny graviditet ved at søge emotionel og praktisk støtte fra andre.

Forskellige copingstrategier og gode råd til at coping en ny graviditet

At acceptere, at en ny graviditet sandsynligvis vil være stressende til tider, kan sammen med andre strategier hjælpe dig i det daglige.

At tage det en milepæl eller en dag ad gangen

I en ny graviditet efter graviditetstab, oplever nogle, at det hjælper at tage det én milepæl ad gangen, fordi det kan være for overvældende at se for langt frem. De vigtigste milepæle kan være den uge man mistede sidst samt at nå til 12 ugers og 20 ugers scanningen. Andre vil have brug for at tage det dag for dag eller uge for uge.

At finde måder at være i nuet: dyrke mindfulness

Mindfulness bringer dit sind ind i nuet i stedet for at tænke på fremtiden (bekymre sig / føle ængstelse) eller fortiden (føle sig ked af det). De 3 aspekter af mindfulness er:

- Bevidsthed: om din nuværende situation, at være i nuet, observere samt at lægge mærke til dine tanker, følelser og fornemmelser med nysgerrighed (uden at dømme).
- Accepter: din nuværende oplevelse også den smertefulde del. Uden at dømme, analysere, kritisere, planlægge, undgå eller distrahere. Tillid til, at hvert moment ændrer sig, og det gør svære tider også. **At acceptere den måde du føler gør det lettere at komme igennem det.**
- Egenomsorg: At tale venligt, støttende og fordomsfrit til sig selv.

Fokus på din vejrtrækning er én form for mindfulness. Andre mindfulness-baserede strategier: Yoga, blid massage, akupunktur, hypnose, vejrtrækningsøvelser, progressiv muskelafspænding, visualisering eller mindfulness meditation. Der findes mange apps, der tilbyder mindfulness-øvelser som "Headspace", "Calm" og andre.



"Jeg kan godt lide at se på det dag for dag og uge for uge. Det hjælper, du ved, at fredag er starten på en ny uge og så tager vi en uge ad gangen og det er alt hvad vi ser på"

Prøv "grounding" øvelser

Disse er en udvidelse af mindfulness-metoder, hvor formålet er at fokusere på dine sanser frem for dine tanker og følelser, for at afhjælpe den stress du mærker i nuet. En anden metode er ved at rette din opmærksomhed til dine sanser gennem en "grounding" øvelse som "de fem ting øvelse". Der er mange måder at gøre det på, men en måde er at fokusere på 5 ting som du kan se lige nu, 4 ting som du kan mærke, 3 ting som du kan høre, 2 ting som du kan lugte og 1 ting som du kan smage. Måske kan det hjælpe dig for en stund.

Yde omsorg for dig selv

Du skal vide, at du ikke er alene og den måde du føler er forståelig taget din svære situation med tidligere tab i betragtning. Vær omsorgsfuld overfor dig selv. Slå ikke dig selv i hovedet for de følelser du har. Dine bekymringer om graviditeten er reelle, fordi du har mistet før. Du føler dig måske håbefuldt en dag og bekymret den næste. Det er muligt, at du senere i graviditeten har færre bekymringer – men at du stadig føler ængstelse. Det er okay at føle sig håbefuldt omkring graviditeten. Det er helt okay, uanset hvad du føler. Du har kontrol over, hvordan du behandler dig selv. Tænk over, hvad du ville fortælle en nær ven, hvis han/hun var i samme situation. Prøv at fortælle dig selv det samme. Mind dig selv om at disse følelser er midlertidige og du vil ikke altid have disse følelser.

Pas på dig selv

Det kan være godt for dig at spise sundt, få nok søvn og få rørt dig. Det kan være svære end du tror, så I kan overveje at gøre det sammen, men du kan også gøre det selv.

Tænk på det der gør dig i godt humør – prøv at gør én af dem hver dag

Når du oplever ekstrem stress og angst, kan du let glemme, hvad du tidligere nød at gøre. Tænk over hvad der tidligere gjorde dig i godt humør eller hvad du nød før graviditetstab og i den nye graviditet. Der kunne også være en ting som du altid har haft et ønske om at prøve. Brainstorm ideer. Det kan være store og små. Spørg dig selv om hvornår du sidst har gjort nogle af disse ting? Hvad kunne du gøre hver dag / uge fra i morgen? Måske kan I gøre noget sammen eller hver for sig (eller begge dele). Måske holder I af at lave mad, og sammen kan I som et team lave et lækkert og sundt måltid hver aften.

Bed om yderligere lægelig omsorg og støtte

Standardbehandlingen tidligt i en ny graviditet i Danmark er en 12 ugers scanning, men du kan altid oplyse din egen læge om dine bekymringer ift. den nye graviditet. Nogle steder vil egen læge have en jordemoder tilknyttet, der måske kan monitorer og støtte dig i en ny graviditet, før du modtager den vanlige svangreomsorg. Andre vil måske henvise dig til en gynækolog, som kan lave en supplerende scanning. Nogle par betaler selv for en privat scanning. Du skal vide, at det er okay at spørge om ekstra omsorg og at det er okay at have det sådan – du er ikke alene og det er ikke en overreaktion.

GUIDE TIL COPING

Copingstrategier i dit parforhold

Støt hinanden og søg yderligere støtte

Oplevelsen af et graviditetstab kan være hårdt for et forhold. Det kan være første gang, at I oplever et tab eller har sørget sammen. Det kan være stressende at blive gravid igen, der kan lægge pres på jeres forhold og måske fremhæve jeres forskelligheder. Det kan også styrke jeres forhold og jeres engagement til hinanden. Der er ikke en fastlagt tidslinje for, hvor længe man skal / kan sørge over eller bearbejde et tidligere tab. Der er heller ikke en særlig måde, at du skal håndtere din nuværende graviditet.

Par sørger og mestrer typisk forskelligt

Begge partnere oplever følelser af sorg, tab og tristhed efter et graviditetstab, men kan reagere, udtrykke og håndtere det forskelligt.

Nogle gange kan det skabe konflikter i dit forhold. Kvinder spekulerer på, om deres partnere er lige så påvirkede som dem selv. Partnere føler skyldfølelse over at de "kommer videre" hurtigere end deres partner. Det er også okay, hvis I ikke føler den samme sorg og tristhed omkring graviditetstabet i lige lang tid. Kvinder og mænd kan også udtrykke sorgen forskelligt (fx kan mænd føle vrede, hvor kvinder bliver kede af det). Det er vigtigt at huske, at disse følelser er sorgreaktioner. På den måde er I ens.

Det er også okay, hvis jeres bekymringer i forbindelse med en ny graviditet er forskellige eller hvis én af jer er håbefuld før den anden. Nogle gange kan det hjælpe at tale om, at I har forskellige følelser – på en anerkendende og fordomsfri måde. For eksempel kunne man sige: "Selvom jeg er begyndt at have håb, kan jeg godt forstå, hvis du ikke er". Det kan også hjælpe at tale om de følelser I har til fælles. For eksempel vil de fleste være nervøse før den første scanning i en ny graviditet.

Hvis du i sidste ende kan acceptere, at I er sammen om det, men at det er okay, at have forskellige måder at reagere på og håndtere en ny graviditet, kan det hjælpe jer med lettere at navigere i den situation, som I er i.

At tage en "time out" fra at bekymre sig om graviditeten

Forpligt jer til at tage en pause fra bekymringer og stress. I kan være i nuet sammen og gøre noget som I holder af.

Planlæg regelmæssige "check in"

Det er også vigtigt at vide, at I kan have en samtale omkring hvordan I har det, også selvom I føler noget forskelligt. I kan fx stille uret hver dag eller en til to gange om ugen, hvor I afsætter tid til at tale sammen. Mulige spørgsmål: Sådan som jeg har det lige nu er Hvad jeg har brug for fra dig er.....

GUIDE TIL COPING

At navigere i relationer til familie, venner og andre

Typisk har folk gode intentioner, men er ikke klar over, hvad de skal sige (eller er uvidende). Nogle gange siger de ting, som de tror, vil få dig til at få det bedre som ”i det mindste er du gravid nu!”. Det kan dog føles som om dine følelser bliver negligeret. Det kan endda føles sårende.

Når du beslutter, hvordan du vil reagere eller tale med folk om din oplevelse, kan du overveje hvor vigtig og tæt relationen er og derfra tilpasse dit svar.

Overvej hvad du vil dele og hvad du skal sige for at beskytte dig selv og / eller forholdet. Hvad er vigtigst for dig?

Vær ikke bange for at bede om det du har brug for fra mennesker tættest på dig eller fra din leder/kollegaer. Vær tydelig og direkte.

Bed for eksempel om fri fra arbejde eller til at arbejde hjemmefra den dag, hvor du skal til scanning eller har andre aftaler. Du kan bede om hjælp til praktiske ting fra din familie / venner. Du kan også fortælle dine nærmeste, at du giver dem en opdatering, når du er parat, eller at du har brug for at de regelmæssigt check in.

At tage en ”time out” når du har brug for det

I kan fortælle jeres venner / familie / kollegaer, at I tager en ”time out” fra ”baby showers” og børnefødselsdage for nu.

Det er okay at sætte grænser og at gå fra en samtale

Hvis nogen fx siger til dig efter graviditetstab: ”Du kan bare prøve igen” kan du sige:

- ”Jeg ved, at du prøver at hjælpe, men det er ikke helt så let bare at prøve igen”
- ”Det jeg har brug for fra dig i stedet er....”
- ”Selvom det (graviditetstab) sker tit, er det ikke så let bare at prøve igen”
- ”Det er rigtig (og så gå væk)

Du og din partner kan have et hemmeligt tegn, som signalerer, at du befinder dig i en svær samtale, som du gerne vil ud af.

Oplys din familie og venner

Giv dem eventuelt dette informationsmateriale, som kan hjælpe dem til at forstå dine reaktioner i en ny graviditet.

De kan også læse om at støtte en man har kær efter graviditetstab (ej specifikt om en ny graviditet).

The Miscarriage Association: <https://www.miscarriageassociation.org.uk/your-feelings/supporting-someone-through-pregnancy-loss>

RESSOURCER OG STØTTE

Søg støtte fra både dem som har gået igennem det samme og dem der ikke har

Mange som finder en god støtte, vil opleve at de bedre kan håndtere en ny graviditet efter graviditetstab.

Par er ofte hinandens primære støtte efter graviditetstab og i den nye graviditet. Det kan lægge et stort pres forholdet, hvorfor det kan være en god ide at række ud til andre for støtte, så I ikke kun er afhængige af hinanden.

Du kan søge støtte på flere måder: en betroet ven eller et familiemedlem eller en professionel som en psykolog, en psykoterapeut eller et andet menneske, som har gået igennem det samme som dig.

Patienter har fortalt os, at det kan hjælpe at høre, hvad andre i samme situation har oplevet enten ved at mødes med andre (fx til netværksmøder) eller at læse eller se andre tale om andres erfaringer (fx bøger eller YouTube).

Mulige tiltag:

- Overvej om der er en ven, et familiemedlem eller en betroet person, som du kan dele dine følelser med.
- Spørg din læge, om du kan få en henvisning til en psykolog eller søg selv efter en psykolog tæt på dig.
- Søg på YouTube og de sociale medier efter personlige historier og mennesker der deler erfaringer med en ny graviditet efter graviditetstab. Du skal muligvis søge lidt og ekskludere nogle for at finde én, der taler til dig.
- Læs nogle af følgende bøger og blog-posts:

Gammeltoft, L. & Nørgaard, M. (2021). Tabet. Heartbooks. [in Danish, series of essays from experts and patients]

Laasen-Andersen, C. (2020). Tabte Drømme. Forlaget Fjorden [in Danish, personal accounts of pregnancy loss]

- **Deltag i netværksmøder med andre som er gravide efter graviditetstab.** Du kan gå ind på følgende danske foreningers hjemmeside, som også har netværksmøder efter graviditetstab:

Patientforeningen Fertilitet og Tab-: <https://fertilitetogtab.dk/> [in Danish - national patient organization for infertility and pregnancy loss including network groups for men and women with membership fee, resources and seminars – and connection to private Facebook support group for repeated pregnancy loss]

Landsforeningen Forældre og Sorg: <https://foraeldreogsorg.dk/> [in Danish -free telephone counselling, support groups, workshops for men and women who have lost a child including through pregnancy loss, also articles and personal stories on website]

“Vi talte om at mødes med andre som har prøvet [det samme som os]... at vide at du ikke er alene i alt det her”

- Tjek andre online ressourcer og foreninger i England, der tilbyder en kombination af information og støtte. Noget omhandler tiden efter graviditetstab og andet er specifikt på en ny graviditet efter graviditetstab:

Clarke-Coates, Z. (2020). *Pregnancy after loss: a day-to-day plan to reassure and support you*. Orion Spring. – Bog anbefalet af en tidligere patient med tips til at cope dag for dag i en ny graviditet.

Leis-Newman, E. (2012). *Miscarriage & Loss*. American Psychological Association: <https://www.apa.org/monitor/2012/06/miscarriage>

Mayo Clinic Pregnancy Loss information: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pregnancy-loss-miscarriage/symptoms-causes/syc-20354298>

SHARE National Pregnancy and Infant Loss Support: <http://nationalshare.org/> --- Tilbyder støtte og håb for dem der graviditetstab eller spædbarnsdød

The Miscarriage Association: <http://www.miscarriageassociation.org.uk/> --- UK velgørenhed der tilbyder ressourcer og støtte for dem der oplever graviditetstab. <https://www.miscarriageassociation.org.uk/your-feelings/pregnancyaftermiscarriage/> -- Om graviditet efter graviditetstab

Tommy's Charity: <https://www.tommys.org/baby-loss-support/miscarriage-information-and-support/getting-pregnant-after-miscarriage> - Om graviditet efter graviditetstab

Bemærkning: Denne guide er udviklet på baggrund af et forskningsprojekt gennemført på Hvidovre Hospital, Danmark, der har fulgt 15 par igennem en ny graviditet efter en eller to graviditetstab (Koert et al., 2023) samt en gennemgang af tidligere forskning på området. En fokusgruppe bestående af 3 par med graviditetstab og en ekspertgruppe af gynækologer, sygeplejersker, jordemødre, psykologer og en forsker i folkesundhed har givet input til forskellige stadier af udviklingen af guiden. Tak til alle, særligt parrene for deres vigtige bidrag. Alle citater er fra deltagerne i forskningsprojektet (Koert et al., 2023).

Sektionen om copingstrategier: Denne sektion er udviklet på baggrund af resultaterne fra studiet med de gravide par (Koert et al., 2023), en gennemgang af eksisterende forskning og drøftelser med en fokusgruppe og ekspertgruppe. Vi har til hensigt at videreudvikle denne del yderligere og undersøge i fremtidige studier effekten af udvalgte copingstrategier som mindfulness til at reducere stress hos par igennem en ny graviditet efter graviditetstab. Indtil videre er strategierne forslag, som måske kan hjælpe.

Kabat-Zinn, J. (2010). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation for every day life*. 10th Ed. New York: Hachette Books.

Koert, E., Hartwig, T.S., Hviid Malling G.M., Schmidt, L., Nielsen H.S. 'You're never pregnant in the same way again': prior early pregnancy loss influences need for health care and support in subsequent pregnancy. *Human Reproduction Open*. 2023; 2023(3):hoad032. doi: 10.1093/hropen/hoad032. Open access link: <https://doi.org/10.1093/hropen/hoad032>

Lazarus R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.



COPL – Copenhagen Pregnancy Loss cohort



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 101028172 for Dr. Emily Koert.