

Engasjerende om perinatalperioden og moderskap

De psykologiske sidene ved svangerskap, fødsel og barseltid har historisk sett fått lite fokus i psykologifeltet. Denne boken er med sin pasientnære tilnærming et oversiktlig og lettlest tilskudd til temaet.

ANMELDT AV

Helle Størseth Marcinko

PUBLISERT **31. oktober 2023**



BOK *Psykisk helse i svangerskap*

og barseltid **FORFATTER** Gro

Vatne Brean **ÅR** 2023

FORLAG Gyldendal **SIDER** 280

Boken har en kronologisk oppbygning, fra overgangen til å bli mor, til det nevrobiologiske grunnlaget for utvikling og samspill, både hos fosteret, spedbarnet og mor, samt tilknytning. Del to handler om utfordringer man kan møte i svangerskap og barseltid, fra normalfenomen som barseltårer til mer alvorlige lidelser som bipolaritet, personlighetsproblematikk og postpartum psykose. Denne delen tar også opp traumer, sorg og tap – både sorg over å miste et barn, sorg over å miste partner, og når mor dør etter fødsel. Bokens siste del handler om hvordan vi som hjelpere kan støtte kvinnene vi møter i denne fasen i livet, og tar også opp egenomsorg for hjelpere som møter disse kvinnene. Målgruppen er alle hjelpere som møter kvinner i denne livsfasen, både jordmødre, helsesykepleiere, leger og psykologer.

Klientnært og varmt

I så godt som alle kapitlene i boken blir temaene illustrert ved hjelp av klienthistorier, noe som gjør det klientnært. Det bidrar til at teorien lettere kan overføres til praksis, og blir mindre abstrakt. Forfatteren presenterer også sine egne erfaringer fra graviditet, moderskap og som bestemor, noe som gjør innholdet varmt og nært, samtidig som det styrker tilliten til henne som fagperson. For psykologer er nok mye av innholdet i boka kjent, særlig del to, som omhandler vansker og psykopatologi. Det som gjør at boken likevel oppleves som nyttig, er måten forfatteren greier å få frem det som er særegent med hensyn til psykiske vansker hos denne spesifikke klientgruppen.

Forfatteren har viet et helt kapittel til fødselsfrykt, fødselsangst og angst generelt. Hun presenterer et spektrum fra normal bekymring for fødsel og det å skulle bli mor, til frykt for fødselen – *tokofobi*. Også her normaliserer forfatteren mye av det man kan oppleve, ved å dra inn erfaringer fra eget liv. Kapitlet oppleves imidlertid som en litt rotete fremstilling, der angst for fødsel, generell angst, angst i svangerskapet og angst *etter* svangerskapet har en tendens til å omtales om hverandre, noe som gjør at det blir uklart hva som gjelder hva. Jeg savner også mer informasjon om hvordan man kan møte kvinner med tvangslidelse, da det kun meget overfladisk tas opp at tilrettelegging for bedre søvn og åpenhet er viktig, samt det å godta egne tanker. I tillegg burde følgende utsagn blitt utdypet: «Er kvinnen svært redd, skal hun ikke være alene med barnet. Både på kort og lang sikt vil det å være redd for seg selv og sine handlinger kunne føre til konsekvenser for samspillet med barnet, da mor i mindre grad blir i stand til å stole på egen intuitiv omsorg, og kanskje også unngår eller avviser barnet.» Dette fremstår både bastant og forenklet når det ikke utdypes, og kan føre til økt frykt, både for kvinnene som sliter med tvangslidelse, men også for hjelperne som skal veilede disse kvinnene.

Tilpasset målgruppen

I bokens tredje del, som handler om hvordan man kan hjelpe, gjennomgås en rekke ulike terapimetoder. Også her vil det meste være kjent for psykologer, men forfatteren greier igjen på en god måte å tilpasse metodene, slik at de i større grad vil oppleves nyttige for de som jobber med gravide og spedbarnsforeldre. Her gjennomgås konkrete tips, fra hvordan man kan formulere spørsmål i en støttesamtale, til hvordan man bygger opp en behandling basert på interpersonlig psykoterapi, kognitiv terapi og mindfulnessbasert terapi.

Psykisk helse i svangerskap og barseltid er sterkest i begynnelsen, der den utforsker essensiell psykologisk kunnskap og gir den relevans i dagens kontekst på en enkel og forståelig måte. Senere blir den noe mer overfladisk og behandler ulike tema på en mer oppsummerende måte. Jeg tror boken vil treffe det publikummet den er ment for, og særlig er den et godt tilskudd til helsesykepleiere og jordmødre som møter mødre i en sårbar situasjon – som det jo er for alle som får barn. Jeg vil anbefale boken til alle som har en ekstra interesse for dette feltet, og for de som møter kvinner som prøver å bli gravide, som er gravide eller som har blitt mødre.

ANMELDT AV

Helle Størseth Marcinko, Klinikk Partum