

KEMI OG GRAVIDITET

Hvordan kan fagpersoner
kommunikere om det risikofyldte?

Erfaringer fra Silkeborg jordemodercenter

- Jordemoder Jane Klode og Charlotte Tyrsted
- Tidlige informationsmøder til alle gravide
- ”Klar til graviditet” startede 2009

Klar til graviditet

- Ideen var at informere kvinder/par meget tidligt i graviditeten eller inden graviditeten
- 1. mandag i hver måned
- Foredraget afholdes i 1½ time

- Der melder sig mange spørgsmål, mens man venter barn.

Kom til informationseftermiddagene "Klar til graviditet", Klar til barn og "Klar til fødsel" og få svar på spørgsmål og få sidste nye viden på området.

Der er ingen tilmelding, I møder bare op.

Klar til graviditet er undervisning i, hvad vi i dag ved, er godt at gøre eller bedst at undgå, mens du er gravid. I vil høre om motion (hvilken, hvordan, hvor meget eller hvor lidt), kost (anbefalede kosttilskud, drikkevarer, vægtøgning), brug af hårfarvning og cremer, ændringer i parforholdet og meget andet.

Klar til barn er godt at komme til i løbet af graviditetsugerne 28 til 32. I vil høre om barnets første dage/uger fx om ernæring, søvnvaner – eller mangel på samme, tilknytning og om at blive familie.

Klar til fødsel er fødselsforberedelse. I vil blandt andet høre om, hvornår I skal ringe til fødegangen, fødselens faser, smertelindring og det, I kan gøre hjemme og på fødegangen for at få den bedst mulige oplevelse af fødslen.

- 3% fra hjemmesiden
- 89 % fra indkaldelsesbrev
- 8% venner/ bekendte

- Klar til graviditet
18% af vores gravide deltager
- Klar til barn 31%
- Klar til fødsel 34 %

Hvem kommer

Klar til graviditet

1. gangs fødende

96%

2. gangs fødende

4%

Flergangsfødende

<1%

- Gravide: 55% -

<20 år	4%
20-30 år	55 %
30-40 år	41 %
- Fædre: 44 %

<20 år	1%
20-30 år	26%
30-40 år	72 %
- Andre 1%

Fædre:

- Jeg er kommet i aften fordi (sæt krydser)
- - Jeg er blevet bedt om at tage med 9%
- - Jeg tager imod alle tilbud om oplysninger om graviditet, fødsel osv. 9%
- - Jeg troede, jeg skulle 1%
- - Jeg vil gerne vide mere om aftenens emne 80%

Mødre:

- Jeg er kommet i aften fordi (sæt krydser)
- Jeg er blevet bedt om at tage med 1%
- Jeg tager imod alle tilbud om oplysninger om graviditet, fødsel osv. 80%
- Jeg troede, jeg skulle 0%
- Jeg vil gerne vide mere om aftenens emne 60%

Hvad vil de vide noget om?

	Mænd	Kvinder
• -Praktiske oplysninger ____	90%	82%
• -Graviditetsgener ____	45%	33%
• -Det at blive forældre ____	60%	90%
• -Hvad må man/ må man ikke som gravid ____	48%	75%
• -Amning ____		
• -Barselsorlov ____		
• -Spædbarnet ____		
• -Smertelindringsmuligheder ____		
• -Sygemelding ____	10%	11%
• -Motion ____		
• -Kejsersnit ____		
• -Bækkenløsning ____		
• -Kost ____	38%	32%
• -Allergi og kemi	34%	35%
• -Sygdomme ____	60%	38%
• -Fødselsmekanismen ____		
• -Det at blive far ____		
• -Det at blive mor ____		
• -Fødsler, der ikke forløber normalt ____		
• -Andet ____ Hvad: _____		

106 gravide og deres partner

Hvad informerer vi om ?

- Hvad sker der i graviditeten?
- Hvad skal jordemoderkonsultationen bruges til?
- Screening
- Psykisk forandring
- Graviditets gener
- Fysisk aktivitet
- Kost og kosttilskud
- Sex og samliv
- Job
- God kemi/miljø
- Medicin/sygdomme
- Alkohol
- Tobak

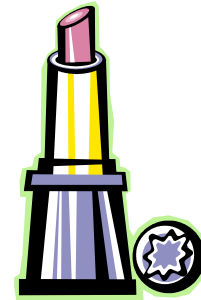
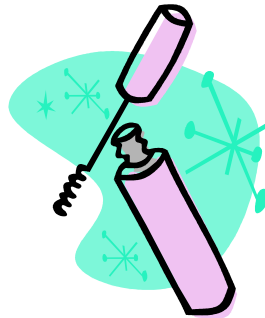
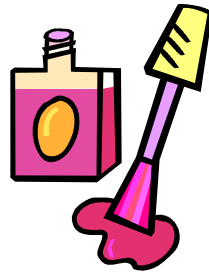


- Hvor mange tænker over kemikalier/
hormonforstyrrende stoffer i hverdagen?
- Hvad bruger i til rengøring/creme etc.?

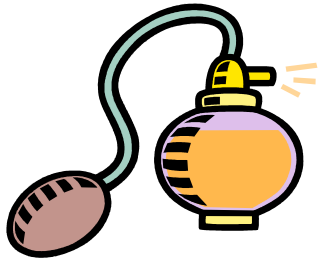
Kemikalier

- Hormonforstyrrende ?
- Allergifremkaldende ?

- Kosmetik og creme



- Parfumerede produkter



- Hårfarve



- Maling og produkter på spraydåse



Kemikalierne kan optages på 3 måder

- gennem hud og slimhinder
- gennem indånding
- gennem munden

Miljømærkede produkter

- Svanemærket og Blomsten



KOMMUNIKATION HVORDAN

ER GRAVIDITET EN SYGDOM?

- Et billede:
anatomisk illustration af en gravid

DIALOG

- Hvor meget information kan gravide rumme ?

- Typiske spørgsmål fra gravide

- Vigtigt at bruge sund fornuft
- www.mst.dk

- Fremtiden !