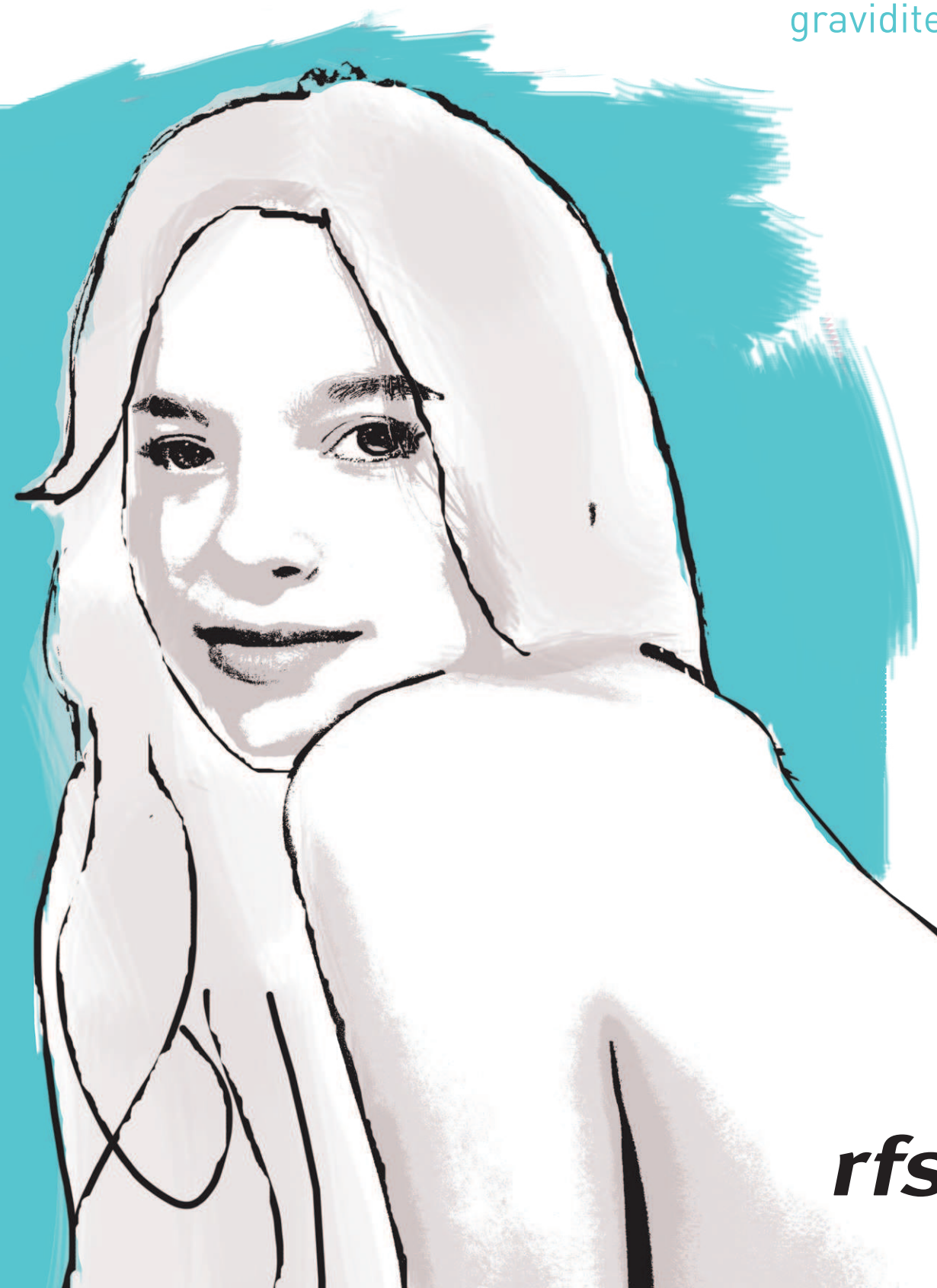


Graviditet og abort

Her forklarer vi litt om
graviditet og abort



rfsu 

GRAVIDITET OG ABORT

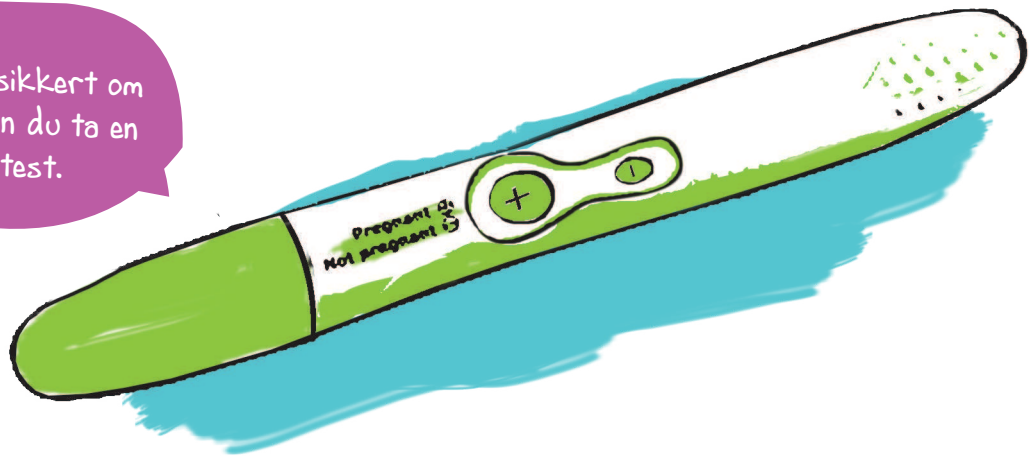


Å bli gravid er alltid en spesiell opplevelse! Lengselen etter barn har ingenting med kjønn eller seksuell legning å gjøre. Barn må ha trygghet, respekt og like muligheter uavhengig av hva foreldrene er, og uansett hvordan barnet kommer til.

Selvbestemt abort er en forutsetning for at alle barn som fødes, er ønsket og velkomne. Men det er også et helsespørsmål for kvinner, både fysisk og mentalt. Det er en kvinnes rett å avgjøre selv om og når hun vil ha barn.

ØNSKET GRAVID

For å vite sikkert om du er gravid, kan du ta en graviditetstest.



For at en kvinne skal bli gravid, må et egg befruktes av sæd fra en mann. Dette skjer tradisjonelt gjennom vaginalt samleie. Du kan også bli gravid ved kunstig inseminasjon (plante sperma inn i skjeden). En annen variant er prøverørsmetoden.

Hvis du ønsker å bli gravid, skal du ha ubeskyttet samleie eller inseminasjon av sæd i dagene før eggløsningen. For de som har regelmessig menstruasjon inntreffer eggløsning cirka 14 dager før neste forventede menstruasjon. Hvis du har uregelmessig menstruasjon, kan du ved hjelp av for eksempel en eggløsningstest finne ut når du har eggløsning og dermed når muligheten for å bli gravid er størst. Samleiet må finne sted i løpet av de fem siste dagene før egglosningsdagen, eller på selve dagen. Ett døgn etter eggløsning kan egget ikke lenger befruktes.

Hvordan vet jeg at jeg er gravid?

Hvis menstruasjonen uteblir, kan det være et tegn på at du er gravid. Hvis mensen normalt er regelmessig, er dette et tidlig og relativt sikkert signal. For å vite sikkert om du er gravid, kan du ta en graviditetstest.

Godt å ha noen å snakke med

Det er vanlig med motstridende følelser tidlig i svangerskapet, uansett om svangerskapet er planlagt eller ikke. Det er godt å ha noen å snakke med; din partner, nære familie eller andre du stoler på som kan hjelpe deg i din nye situasjon. Dersom du av ulike grunner vil være alene om din graviditet, kan det være

bra at du har en støtteperson eller et nettverk omkring deg under og etter svangerskapet.

Svangerskap

Når du er gravid anbefales det at du tar kontakt med helsemyndighetene gjennom helsestasjonen eller din fastlege. Alle gravide kvinner i Norge har rett til råd og omsorg fra helsemyndighetene. Dette er gratis og frivillig. Din partner er også velkommen. Det er viktig å snakke om din og barnets helse under svangerskapet, din generelle helse og å forberede ditt sosiale nettverk både med hensyn til jobb eller skole.

Alle gravide får tilbud om prøver og kontroller for å sikre at mor og barn har det bra. De fleste vil også ta ultralyd. Alle har rett til økonomisk støtte ved graviditet. Det koster penger å få barn, men heldigvis bor vi i et land med gode betingelser for gravide. Undersøk dine rettigheter og diskuter dette med din arbeidsgiver og/eller NAV.

Uønsket graviditet

Snakk med helsestasjonen eller din fastlege så fort som mulig om du er i tvil om du ønsker barnet og vurderer abort.

Inseminasjon

Sliter dere med å bli gravide, eller lever dere i et lesbisk forhold, kan inseminasjon være et alternativ. Inseminasjon betyr at man fører inn sæd i skjeden eller livmorhalsen på en annen måte enn ved seksuell omgang. Det er i hovedsak to veier til dette:

AIH (Artificial Insemination by Husband) er bruk av partners sæd når kvinnen



Det er viktig å snakke om din og barnets helse under svangerskapet, din generelle helse, forberede ditt sosiale nettverk både med hensyn til jobb eller skole.

og mannen ikke har kunnet gjennomføre samleie på vanlig måte. Forsøksvis har denne behandlingsformen også vært anvendt ved nedsatt bevegelse av sædcellene og/eller ved mindre tilfredsstillende livmorhalslim.

AID (Artificial Insemination by Donor), donorinseminasjon, utføres med fersk eller frossen sæd fra annen giver enn partner. Fersk sæd gir de høyeste graviditetsfrekvensene. Frossen sæd kan oppbevares gjennom lengre tid med befruktningsevnen i behold og byr i praksis på en rekke fordeler. Problemet ved bruk av frossen sæd er noe lavere graviditetsfrekvens. Inseminasjon bør skje på flere dager omkring et antatt tidspunkt for egglosning.

Prøverørsmetoden (IVF)

Prøverørsmetoden eller IVF (In vitro fertilisering) innebærer at ett eller flere egg hentes ut fra kvinnens eggstokker og befruktes av mannens sæd i en glasskål for siden å føres

opp i kvinnens livmor der det befruktede egget fester seg til livmorshinnen og deretter utvikles videre som ved en naturlig befruktning. Den vanligste årsaken til at man tilbyr IVF ved ufrivillig barnløshet er at kvinnen mangler eggledere eller at hennes eggledere er skadet ved sykdom og/eller ved svangerskap utenfor livmoren. Sædcellene kan da ikke nå fram til egget, og egget kan ikke bli befruktet eller komme ned til livmoren

Hva sier loven?

I 1987 fikk Norge en lov om kunstig befruktning. Innholdet i loven er i store trekk at kunstig befruktning er tillatt for par som er gift eller samboende, det er ikke tillatt for enslige. Nedfrysning av befruktede egg med oppbevaring i inntil tre år er tillatt. Nedfrysning av ubefruktede egg er forbudt. Donasjon eller salg av egg eller embryo er forbudt. Anvendelse av donorsæd til IVF (in vitro fertilisering) er forbudt. Surrogatmoderskap er forbudt.

Spontanabort

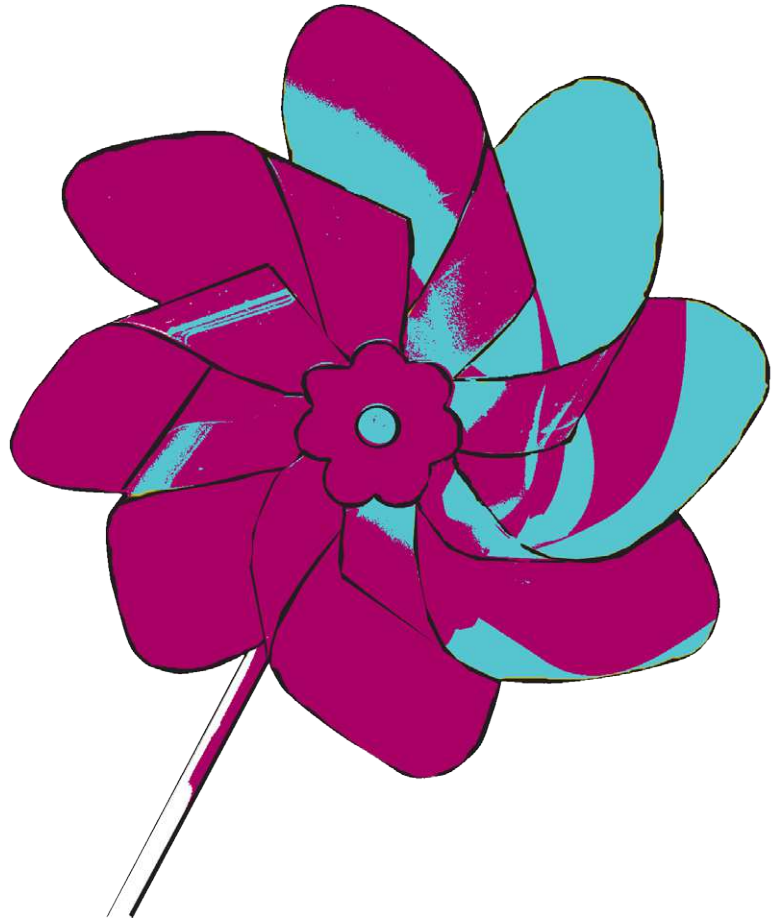
Ufrivillig abort, spontanabort, er ganske vanlig. 10-20 prosent av alle graviditeter ender i spontanabort. Det kan føles trist og tungt. Som oftest betyr det ikke at det er noe feil med kroppen. De fleste spontanaborter skjer innen uke 12.

Ufrivillig barnløshet

Ufrivillig barnløshet rammer 10-15 prosent av alle som forsøker å få barn. Har du forsøkt, men ikke blitt gravid etter ett år, anbefales at du tar kontakt med fastlegen eller helsestasjonen. De kan henvise til en gynekolog eller en fertilitetsklinikk. Er det spesielle omstendigheter kan du søke hjelp tidligere. For eksempel om du er en kvinne på over 35 år, har hatt egglederbetennelse, har svært uregelmessig mens, eller om det er grunn til å tro at mannen har redusert spermkvalitet.

Å være gravid

Å kunne planlegge fødselen betyr for mange å velge best egnede tidspunkt.



Ønsket graviditet

Å bli gravid er alltid en spesiell opplevelse! Lengselen etter barn har ingenting med kjønn eller seksuell legning å gjøre. Barn må ha trygghet, respekt og like muligheter uavhengig av hva foreldrene er, og uansett hvordan barnet kommer til.

I dag lever folk annerledes enn før. Mange lever i ekteskap eller samboerskap, mens andre er single, bor i kollektiv eller på andre måter. Samfunnet har endret seg og blitt mye mer mangfoldig enn i det forrige århundret. Men det er fortsatt noen forestillinger og holdninger fra «gamle dager».

I Norge er det høyt medisinsk nivå og det er liten sikkerhetsrisiko forbundet med graviditet og fødsel. Det finnes rikelig med prevensjon, og fritt abortvalg gir mulighet til å unngå uønsket graviditet. Å kunne planlegge fødselen betyr for mange å velge best egnede tidspunkt. I dag er det vanlig å vente til man

er 30-35 år gammel før man blir gravid, og noen ganger enda senere. Fordi fruktbarhet avtar med alderen, kan dette noen ganger bety at det vil være vanskelig å bli gravid. Andre vil heller prøve å bli gravide før fylte 25 år eller enda tidligere. Noen er ikke planlagt gravide, men ønsker det likevel velkomment, mens andre ikke får barn til tross for mange forsøk over lang tid.

Medisinering

Bruker du medisin eller har en sykdom som kan kreve en endring i medisinering, er det fint å planlegge graviditeten i samråd med lege.

Hjelp og støtte

For deg som har psykiske eller fysiske funksjonshemninger, finnes det muligheter til å få spesialtilpasset hjelp og støtte under og etter svangerskapet.

UØNSKET GRAVID

I Norge har kvinner rett til å bestemme selv om de vil ta abort. Dette gjelder til og med svangerskapsuke 12.

Svangerskapsukene regnes fra første dag i siste menstruasjon, altså opp til 2 uker før man blir gravid. Etter svangerskapsuke 12 kan det også være mulig å få utført abort, men da må man søke om dette. Søknaden skal vurderes av en nemnd som består av to leger. Beslutningen skal tas i samråd med kvinnen.

Selvbestemt abort etter fylte 16 år

Du må være fylt 16 år for selv å få bestemme at du skal ta abort. Er du under 16 år, skal den eller de som har foreldreansvaret for deg (eller i gitte tilfeller vergen) kunne uttale seg, med mindre særlige grunner taler mot det. Mange er redde for å snakke med foreldrene sine, men vi tror som regel det er lurt å gjøre det. De fleste foreldre vil prøve å støtte og hjelpe i en slik situasjon, fremfor å bli sinte.

Kan jeg ta abort uten at foreldrene mine får vite det?

Hvis du er mellom 12 og 16 år, vil legen gjøre en vurdering av om foreldrene dine skal få vite om det eller ikke. Opplysninger gis ikke til foreldrene eller andre med foreldreansvar når du av grunner som bør respekteres, ikke ønsker dette. Det er legen som foretar vurderingen av om grunnene bør respekteres eller ikke.

Et annet spørsmål er om det er lurt av deg å ikke si noe til foreldrene dine. Det å ta abort kan være en stor påkjenning. Derfor kan det være viktig å ha noen som kan gi deg støtte og omsorg både før og etter en even-

tuell abort. At foreldrene dine er informert om det som skjer, kan gi deg mulighet til å få støtte og hjelp hjemme.

Alle som vurderer/ønsker abort har rett til god hjelp. Lege og annet helsepersonell har taushetsplikt.

Abort er gratis

Abort er gratis, det gjelder også den første legetimen. Men hvis man har et stykke å reise til sykehuset, får man ikke dekket hele reisen. Det er egenandel på reise på 220 kroner.

Hvordan få hjelp

Det første man må gjøre for å få utført abort, er å oppsøke en lege. Man kan gå til helsestasjon, til fastlegen sin eller man kan noen steder i landet ta direkte kontakt med gynekologisk poliklinikk på sykehuset. Man kan kontakte helsestasjon for ungdom eller helsesøster på skolen for å få hjelp til å komme til lege.

Legen undersøker (gynekologisk undersøkelse og prøvetakning), intervjuer og veileder i forhold til svangerskap og abort-inngrep. Deretter fyller legen ut skjema om begjæring av svangerskapsavbrudd i samråd med kvinnen. Skjemaet sendes deretter til sykehuset der aborten skal utføres.

Etter relativt kort tid får man en time på sykehuset der inngrepet skal utføres. Da vil gynekologen blant annet undersøke med ultralyd (gjennom skjeden) hvor langt svangerskapet har kommet og sette dato for inngrepet.

Hvordan utføres en abort?

Selv om du var sikker i din avgjørelse om å ta abort, kan du likevel være lei deg. Kanskje kan det hjelpe å snakke med noen om dette, enten det er kjæreste/partner, venner, foreldre eller noen profesjonelle?



Det er vanlig praksis å møte ved sykehuset to ganger, først til en forundersøkelse, og deretter til selve inngrepet. Du kan velge mellom kirurgisk abort eller medikamentell abort. Snakk med legen din om dette.

Kirurgisk abort (utskrapning)

Man møter da til dagbehandling på sykehuset. Dette gjøres helst i svangerskapsuke 7-8. Etter å ha blitt klargjort blir man trillet inn på en operasjonsstue. Man får narkose under inngrepet.

Inngrepet skjer gjennom skjeden. Livmorhalsen åpnes med et lite instrument slik at det kan føres inn en tynn sugeslange. Livmorinnholdet blir så sugd ut. Deretter skrapes livmorslimhinnen som oftest bort. Dette for å sikre at hele svangerskapsproduktet kommer ut. Hele inngrepet varer i cirka 10 minutter.

Etter en stund på intensiv-/oppvåkingsavdeling blir man værende noen timer på sykehusets dagavdeling. Er alt greit etter noen timer, kan du reise hjem.

Medisinsk abort (abortpillen)

På en del sykehus kan man i stedet få velge medisinsk abort. Da møter man opp på sykehuset og får en medisin som stopper videre utvikling av svangerskapet. To dager senere

møter man på sykehusets dagavdeling. Der blir det ført noen tabletter inn i skjeden som får livmoren til å trekke seg sammen, som rier, og aborten skjer som en spontanabort. Dette skjer uten narkose. Det hele tar vanligvis fra 4 til 6 timer. Det blir en sluttkontroll på sykehuset 3 til 4 uker etter inngrepet.

Begge typer abort er like sikre!

Når svangerskapsproduktet tømmes ut av livmoren ved medisinsk abort, kan det være litt vondt. Det er vanlig å få smertestillende medisiner for dette. Det kan også være mer ubehag og plager etter en medisinsk abort. Fordelen er at man slipper å få narkose.

Etter aborten

Det er ikke uvanlig å få en reaksjon etter en abort, enten med én gang eller på et senere tidspunkt. Skyldfølelse, sorg og anger er normale følelser etter et slikt inngrep. Selv om du var sikker i din avgjørelse om å ta abort, kan du likevel være lei deg.

Kanskje kan det hjelpe å snakke med noen om dette, enten det er kjæreste/partner, venner foreldre eller noen profesjonelle?

Unge foreldre



Samfunnets normer for når man bør få barn, påvirker i høy grad unge som velger å bli foreldre. Dette gjelder særlig tenåringer.

Samfunnet er i dag innrettet slik at mange venter til f.eks. etter utdannelsen med å få barn. Unge foreldre står ofte overfor flere utfordringer enn andre. Hvis du er tenåring og skal bli mor eller far, er det viktig å stille spørsmål ved ting du lurer på, og stille krav til hvordan du vil ha det og hvordan du ønsker å bli behandlet.

Er du gravid, tar du kontakt med helsestasjonen eller fastlegen din. På helsestasjonen, får mulighet til å komme i kontakt med barselgrupper. På enkelte steder er det også

spesielle grupper for unge foreldre. Det kan også være godt med ditt eget sosiale nettverk. Mennesker i din omgangskrets kan være til stor hjelp: din partner, foreldre, en annen slektning eller venn.

Tidlig kontakt med NAV vedrørende din økonomi og forsikring kan være spesielt bra for de som er under 18 år og som ennå ikke myndige. NAV kan også gi råd i forbindelse med avbrudd i utdannelsen eller jobb.

Eldre foreldre



Med alderen følger også noe høyere risiko for komplikasjoner under svangerskap og fødsel.

Samfunnets normer om når man skal få barn påvirker også de som velger å få barn sent i livet. Antall barn født av kvinner over 40 år har økt de siste 10 årene. For kvinner som lever i store byer, er gjennomsnittlig alder ved første fødsel litt over 30 år og et par år yngre for kvinner i andre deler av landet.

Det er en gradvis reduksjon i evnen til å bli gravid, spesielt etter 35 år. Med alderen følger også noe høyere risiko for komplikasjoner under svangerskap og fødsel.

Sex under svangerskapet



Et svangerskap kan påvirke både lysten og sexlivet. For noen fungerer alt fint, andre synes det er enda vakrere og deiligere, mens atter andre synes det er vanskelig, ekkelt eller ubehagelig.

Uro og den naturlige omsorgen for fosteret kan også påvirke lysten. Det er derfor svært forskjellig hvordan svangerskapet påvirker sexlivet.

De fleste som er gravide, er friske og svangerskapet er uten komplikasjoner. Og så lenge det føles bra, er det er ingen grunn til å avstå fra sex. Fosteret er godt beskyttet i fostervannet inni den beskyttende livmoren og risikerer ikke bli skadet enten du onanerer, har sex med dildo eller sex med penis i skjeden. Livmoren er beskyttet mot bakterier av en tykk slimpropp i livmorhalsen.

Kroppen endres

Under svangerskapet påvirkes kroppen av hormoner og den tilpasser seg gradvis under-

veis frem til fødselen. Slimhinnene blir mer blodfylte, noe som kan bety at det er lettere å nå orgasme eller orgasmene føles mer intense. Mange kvinner blir lettere våte takket være forandringer i kroppen. Brystene blir ofte større og mer følsomme. Tidlig i svangerskapet er det også vanlig med ømme bryster og følsomme brystvorter.

Om det er godt, så er det ok

Kroppen har en evne til å si fra når noe ikke er helt bra. En god regel er at hvis det føles godt, er det ok. Kvinner som har sex under svangerskapet, føder ikke for tidlig oftere enn kvinner som avstår fra eller ikke har sex i det hele tatt.



Hvis det viser seg å være en form for risiko for fosteret under svangerskapet, kan det være nødvendig å ta det rolig. Noen former for sex kan innebære kraftige muskulære sammentrekninger for ved for eksempel sex med en penis eller dildo i skjeden. Snakk med jordmor eller lege for personlige råd. Dette gjelder også de som har spesielle behov, for eksempel om du har en fysisk funksjonshemming.

Selv om det ikke er fysisk skadelig å ha sex, kan både en kvinne og eventuelle partnere oppleve at det føles mentalt tøft å ha sex under svangerskapet. Hvis noen av dere åpenbart ikke vil, må man respektere det.

Orgasme

Når en kvinne får orgasme, kan det medføre sammentrekninger i livmorsmuskulaturen. Under et ukomplisert svangerskap er disse fullstendig ufarlig. Det kan til og med fremprovosere sammentrekninger hvis du har sex

med penis i skjeden og mannen får utløsning. Disse er helt ufarlige og er forårsaket av stoffer i sæden. Hvis du føler deg syk fordi du er gravid, eller hvis kroppen er anspent, er orgasmen lindrende. Ulike former for sensuelle kjærtegn kan også være ekstra fint under svangerskapet.

Sex etter fødselen

Hvor raskt etter fødselen man kan ha sex, er forskjellig fra person til person. Etter fødselen kjenner noen kvinner lyst ganske tidlig, mens andre foretrekker å vente.

En fødsel kan oppleves på forskjellige måter. Noen kan oppleve det som en form for orgasme, eller som en hyggelig opplevelse. Andre kan oppleve fødselen som svært smertefull og/eller får en psykisk reaksjon i etterkant. En partner kan også bli påvirket, både positivt og negativt, hvis han/hun har vært tilstede under fødselen.

Hvis fødselen var komplisert eller man har generelt dårlig erfaring med hele svangerskapet, kan det være svært viktig med profesjonell rådgivning slik at man ikke går inn og gnager på dette som igjen påvirker sexlivet.

Kroppens restitusjon kan ta litt tid, avhengig av hvordan fødselen var, men også på grunn av lite søvn og lite hvile samt amming i den nye situasjonen man er i. Noen kvinner har ikke noe ønske eller energi til å ha sex, men dette er individuelt og det er viktig at du kjenner etter hvordan du vil ha det. Hvis (vaginal) sex har blitt problematisk etter fødselen, kan man kjæle og kjærtegne, gi massasje og kose. Slipper man kravene til å ha sex, øker sannsynligvis lysten etter hvert.



RFSU Norge AS
Pb 10 Sentrum, 0101 Oslo
Telefon: 815 33 666
Faks: 22 82 25 10
Epost: post@rfsu.no

Vil du vite mer?
Besøk oss på rfsu.com og
facebook.com/rfsunorge

