

Barneignir og geðhvörf

Að eignast barn er stór viðburður í lífi sérhverrar konu og fjölskyldu hennar. Það er að mörgu að huga við barneign og jafnvel að enn fleiri þáttum hjá konum sem eru greindar með geðhvörf. Aðstæður og upplifun sérhverrar konu eru einstakar og því er ekki unnt að gefa leiðbeiningar og ráðleggingar sem eiga við allar konur. Í þessu fræðsluefni verður helstu atriðum sem mikilvægt er að hafa í huga gerð skil.

Upplýsingagjöf og fræðsla er afar mikilvæg svo kona og maki hennar geti tekið upplýsta ákvörðun um barneignir og margvíslega þætti sem að þeim snúa.

Fyrstu dagarnir og vikurnar í kjölfar barnsfæðingar eru sérstaklega áhættusamur tími með tilliti til veikinda af völdum geðhvarfa. Konum sem eru greindar með geðhvörf er því eindregið ráðlagt að skipuleggja og undirbúa barneignir tímanlega í samvinnu við sína meðferðaraðila, til að tryggja vellíðan og heilbrigði bæði móður og barns á meðgöngu og eftir fæðingu. Veikindalota af völdum geðhvarfa á meðgöngu og eftir fæðingu getur haft mikil áhrif á móður og barn og tengsl þeirra. Með góðri skipulagningu og samvinnu við meðferðaraðila má:

- Auka líkur á því að lyfjameðferð sé sem öruggust, strax frá getnaði og á fyrsta þriðjungi meðgöngu sem er mikilvægur tími í þroska fósturs.
- Draga úr líkum á alvarlegum veikindalotum á meðgöngu og eftir fæðingu.

Þjónusta geðhvarfateymis Landspítala

Geðhvarfateymi Landspítala býður konum sem eru eða hafa áður verið í þjónustu teymisins upp á:

- Almenna fræðslu um barneignarferlið
- Einstaklingsbundna ráðgjöf um viðeigandi lyfjameðferð á meðgöngu sem fer þá fram fyrir getnað
- Ráðgjöf þegar þungun er óvænt
- Eftirlit og meðferð frá tíundu viku meðgöngu og þar til barn nær sex mánaða aldri

Konur sem hafa verið í þjónustu geðhvarfateymisins geta haft beint samband í síma 543 4260 og fengið samtal við hjúkrunarfræðing. Ekki er þörf á tilvísun.

Konur sem hafa ekki verið í þjónustu geðhvarfateymis hafa samband við sína heilsugæslustöð.

Skipulögð þungun og geðhvörf

Mælt er með að kona sé í góðum bata af einkennum geðhvarfa þegar barneign er undirbúin. Veikindalotur af völdum geðhvarfa á meðgöngu og eftir fæðingu eru algengari ef stutt er frá síðustu alvarlegu veikindalotu. Lyfjameðferð á meðgöngu er alltaf ákveðin að vandlega athuguðu máli. Á það við um geðlyf sem og önnur lyf þar sem flest lyf flytjast með blóðrás móður um fylgju til ófædds barns.

Þegar líffærakerfi fósturs eru að þroskast, á fyrsta þriðjungi meðgöngu, eru mestar líkur á að lyf geti haft áhrif á fósturþroska. Það er í mörgum tilfellum sá tími sem kona veit ekki enn að hún er barnshafandi. Þess vegna er mikilvægt að kona hafi fengið ráðleggingar um lyfjameðferð og í vissum tilfellum er þörf á að gera breytingar á lyfjameðferð fyrir getnað.

Óvænt þungun

Rannsóknir hafa sýnt að almennt er stór hluti þungana ekki skipulagður fyrir fram.

Ef möguleiki er á að kona sem er greind með geðhvörf verði barnshafandi þarf lyfjameðferð hennar að taka mið af því. Mikilvægt er að kona sem kemst að því að hún er barnshafandi geri ekki breytingar á lyfjameðferð án samráðs við meðferðaraðila heldur setji sig strax í samband við þann lækni sem ber ábyrgð á meðferðinni.

Þær konur sem eru eða hafa áður verið í þjónustu geðhvarfateymis Landspítala geta sett sig strax í samband við teymið í síma 543 4260 og fengið ráðgjöf.

Hafa þarf í huga að ef kona hættir skyndilega á lyfjum geta líkur á veikindalotu af völdum geðhvarfa aukist sem getur haft skaðlegri áhrif fyrir móður og fóstur en áframhaldandi lyfjameðferð.

Hafi kona ekki hug á barneign er mikilvægt að huga að hentugri getnaðarvörn til að koma í veg fyrir ótímabæra eða óvelkomna þungun. Einnig þarf að huga að getnaðarvörnum með það í huga að verjast kynsjúkdómum sem geta haft áhrif á frjósemi og meðgöngu síðar meir.

Lyfjameðferð á meðgöngu

Það er einstaklingsbundið hvort- og þá hvaða lyfjameðferð er ráðlögð á meðgöngu. Litið er til margvíslegra þátta og því er mikilvægt að konur fái einstaklingsbunda ráðgjöf frá sérhæfðum meðferðaraðilum til að geta tekið upplýsta ákvorðun. Ný þekking á lyfjameðferð á meðgöngu kemur reglulega fram með rannsóknum og því er mikilvægt að leita til aðila sem fylgjast vel með á þessu sviði.

Veikindi af völdum geðhvarfa á meðgöngu og eftir fæðingu

Konur með geðhvörf geta upplifað endurkomu sjúkdómseinkenna á meðgöngu en líkurnar eru mun meiri í kjölfar fæðingar.

Um helmingur kvenna með geðhvörf (50 af hverjum 100) veikjast ekki af einkennum geðhvarfa í kjölfar fæðingar en um helmingur gerir það:

- 25 af hverjum 100 konum með geðhvörf sem áður hafa upplifað geðrofseinkenni fá geðrofseinkenni í kjölfar fæðingar
- 25 af hverjum 100 konum með geðhvörf upplifa endurkomu þunglyndiseinkenna í kjölfar fæðingar

Sá hópur kvenna sem er í mestri hættu á því að veikjast alvarlega af einkennum geðhvarfa í kjölfar fæðingar eru konur sem áður hafa farið í geðrof í kjölfar fæðingar og konur sem eiga systur eða móður sem hafa farið í geðrof í kjölfar fæðingar. Þess vegna er mikilvægt að greina ljósmóður í meðgönguvernd frá ef slík saga er til staðar.

Algengast er að geðhæðar- eða geðrofseinkenni komi fram á fyrstu dögnum og vikunum eftir fæðingu en einkenni geðlæggðar geta komið fram á fyrstu sex mánuðunum eftir fæðingu. Ástæðurnar eru ekki að fullu þekktar en talið er að skyndilegar breytingar á hormónum, breytingar á svefnmynstri og sá stóri lífsviðburður sem það er að eignast barn spili þar saman.

Vegna aukinnar hættu á veikindum í kjölfar fæðingar er mikilvægt að konur fái sérhæfðan stuðning og meðferð tengt geðhvörfum á meðgöngu og eftir fæðingu. Gera þarf fyrirbyggjandi ráðstafanir fyrir tímabilið eftir fæðingu:

- Í sumum tilfellum eru gerðar breytingar á lyfjameðferð á síðari hluta meðgöngu eða strax eftir fæðingu
- Útbúin er skrifleg viðbragðsáætlun í samvinnu konu, maka/stuðningsaðila og meðferðaraðila skyldu einkenni geðhvarfa koma fram eftir fæðingu
- Gerðar eru ráðstafanir til þess að tryggja móður nægan svefn og hvíld
- Draga þarf úr álagi og streitu hjá móður eins og kostur er

Brjóstgjöf

Flestar konur sem eru í hættu á að veikjast af völdum geðhvarfa þurfa að taka lyf í kjölfar barnsfæðingar. Í mörgum tilfellum er brjóstgjöf möguleg þrátt fyrir töku lyfja. Blanda af brjóstgjöf og pelagjöf getur einnig verið góður kostur. Mikilvægt er að kona ræði við sinn meðferðaraðila um fyrirhugaða lyfjameðferð eftir fæðingu og hugsanleg áhrif á brjóstgjöf og þar með barn.

Innlögn vegna veikinda af völdum geðhvarfa eftir fæðingu

Hægt er að draga úr líkum á innlögn á geðdeild vegna veikindalota í kjölfar barnsfæðingar með góðum undirbúningi og vali á viðeigandi lyfjameðferð. Komi til þess að kona þurfi að leggjast inn á geðdeild vegna sjúkdómseinkenna er leitast við að hún geti haft nýfætt barn sitt hjá sér á meðan á sjúkrahúsdvöl stendur. Á Bráðalegudeild lyndisraskana á Landspítala hefur verið útbúin aðstaða fyrir mæður og nýbura, auk þess sem starfsfólk deildarinnar býr yfir áralangri þekkingu og reynslu þegar kemur að umönnun móður og nýbura.

Almennar ráðleggingar á meðgöngu

Lífsstílsþættir

Að huga vel að eigin heilsu eykur líkur á því að meðganga og fæðing gangi vel og móður og barni heilsist vel. Á meðgöngu gefst tækifæri til að endurskoða daglegar venjur með það í huga að búa barni sínu bestu skilyrði til vaxtar og þroska. Á vefsíðum Heilsuveru „[Eigin heilsa á meðgöngu | Heilsuvera](#)” og „[Proskafærið | Heilsuvera](#)” má finna almennar ráðleggingar um næringu, hreyfingu, svefn og hvíld á meðgöngu. Einnig er þar fræðsluefni um áhrif notkunar áfengis, tóbaks og vímuefna á fósturþroska.

Á vefsíðu Heilsuveru „[Barnshafandi? | Heilsuvera](#)” er að finna ráðleggingar um inntöku Fólats og D-vítamíns sem eru þau vítamín sem öllum barnshafandi konum er ráðlagt að taka inn til viðbótar við fjölbreytta og næringarríka fæðu.

Óvænt þungun og þungunarrof

Kona sem verður þunguð og hefur ekki hug á að halda meðgöngunni áfram getur leitað ráðgjafar hjá heilsugæslunni eða móttökudeild kvenna á Landspítala og fengið aðstoð við að skoða sína möguleika. Á Íslandi er löggjöf sem heimilar að binda enda á meðgöngu fram að lokum 22. viku. Þungunarrof er þó ávallt framkvæmt eins fljótt og auðið er og helst fyrir lok 12. viku meðgöngu. Því er ráðlagt að bíða ekki með að fá ráðgjöf frá fagfólki.

Þungunarrof er framkvæmt á kvennadeild Landspítala, Sjúkrahúsinsu á Akureyri og Akranesi. Nánari upplýsingar eru á vefsíðunni [Heilsuvera.is](#).

Símanúmer

Þjónustuborð Landspítala (opið allan sólarhringinn)

Sími: 543 1000