

# MISSIR SNEMMA Í MEÐGÖNGU

## ICD-10 greiningar:

**O03 Sjálfkrafa fósturlát**

**O04 Þungunarrof**

Fósturmissir á meðgöngu getur komið til af ýmsum ástæðum, m.a. vegna fósturláts, utanlegspungunar eða þungunarrofs. Þegar vonir og væntingar um barn breyta, getur það stundum haft mikil áhrif á líf og líðan verðandi foreldra.

Mikilvægt er að tryggja góðan stuðning í kjölfar slíks atburðar og huga bæði að líkamlegri og andlegri heilsu.

Missir á meðgöngu getur verið erfið upplifun. Sektarkennd og reiði eru algengar tilfinningar sem geta komið upp við slíkt áfall. Það eru mismunandi tilfinningar sem koma upp og það er mismunandi hvernig fólk tekst á við þessa reynslu. Sumum finnst gott að tala um sínar tilfinningar meðan öðrum finnst það erfitt og ekki hjálplegt.

Orsakir fósturláta eru oft óþekktar og í flestum tilvikum er ekki hægt að koma í veg fyrir þau. Í mörgum tilfellum tengjast fósturlát alvarlegum frávikum, t.d. í litningum eða fylgjumyndun. Það er afar sjaldgæft að fósturmissir tengist einhverju sem kona hefur gert eða ekki gert.

Í langflestum tilvikum eiga konur farsæla meðgöngu eftir fósturmissi. Að huga vel að eigin heilsu, andlegri og líkamlegri, forðast þekkta áhættuþætti eins og reykingar og neyslu áfengis og vímuefna eykur líkur á að vel gangi og bætir líðan.

## FÓSTURMISSIR STAÐFESTUR - VERKLAG

Mikilvægt er að loka mæðraskrá sem hefur verið stofnuð og koma upplýsingum um missinn til viðkomandi heilsugæslustöðvar eða sjúkrastofnunar og tryggja að ljósmóðir í mæðravernd fái þessar upplýsingar.

Ljósmóðir í mæðravernd hringir í konuna við fyrsta hentugleika.

## EFTIRFYLGD - SÍMTAL

Beita virkri hlustun og sýna hluttekningu, ræða andlega og líkamlega líðan, mögulegar orsakir fósturmissis og veita upplýsingar um stuðning.

Það er mismunandi hvers konar stuðning fólk þarf. Stuðningur frá maka, fjölskyldu og vinum er oft nægjanlegur en stundum er nauðsynlegt að þiggja stuðning frá heilbrigðisstarfsfólki.

Stuðningur frá heilbrigðisstarfsfólki sem er í boði:

- annað símtal frá ljósmóður
- viðtal hjá ljósmóður
- viðtal við heilsugæslulækni
- viðtal við sálfræðing

Einnig er í boði jafningjastuðningur á vegum [Gleym mér ei](#).

Benda má á að sál-gæsla er í boði hjá djáknum og prestum í flestum sóknum, óháð trúarbrögðum.

Við endurtekin fósturlát (miðað við 3 eða fleiri) ætti að benda konu á að leita til fæðingar- og kvensjúkdómalæknis í viðtal og mat. Ef við á getur heilbrigðisstarfsmaður sent tilvísun til fæðingar- og kvensjúkdómalæknis á sérhæfða mæðravernd Landspítala.

MÆÐRAERND ÞÍH FEBRÚAR 2024