

Fréttir af landsbyggðinni

Á örfáum árum hefur þjónusta við þungaðar konur breyst á landsbyggðinni. Það eru ekki mörg ár síðan það var tekið á móti börnum í Stykkishólmi, Patreksfirði, Höfn í Hornafirði, Egilsstöðum, Sauðárkróki og Húsavík. Á þessum stöðum fæðast ekki lengur börn og á mörgum er ekki starfandi ljósmóðir. Einnig hefur starfsemin breyst á Selfossi og Keflavík, þar er ekki lengur opin skurðstofa og enginn fæðingarlæknir á vakt. Okkur í ritnefndinni langaði að fá fréttir af ljósmæðrum sem vinna á landsbyggðinni, við leituðum til nokkurra staða og fengum góð viðbrögð.

Hrafnhildur Ólafsdóttir
ljósmóðir



LJÓSMÆÐUR Í FAÐMI FJALLA BLÁRRA

Í febrúarmánuði fyrir næstum fimm árum lá leið mín, þá nánast nýtskrifaðar ljósmóður, til Vestfjarða. Fyrirvarinn var afar stuttur eða aðeins um 6 vikur og ætlunin var að vera hér í um það bil ár sem afleysingaljósmóðir. Heldur hefur teygst úr veru minni hér því nú er svo komið að ég er hér fastráðin ljósmóðir, búin að fæða sjálf eitt barn til viðbótar á minni eigin fæðingardeild, við fjölskyldan höfum fjárfest í húsi í miðbæ Ísafjarðar og allir una hag sínum vel. En hvað er svona heillandi við starf á litlum fæðingarstað úti á landi?

Starfið hér er ákaflega fjölbreytt og samfella í starfinu mikil. Við ljósmæðurnar fylgjum konum og börnum þeirra eftir frá fyrstu mæðraskoðun og alveg fyrsta mánuðinn eftir fæðingu þar sem við tökum að okkur auk sængurlegunnar fyrsta hlutann af ungbarnaverndinni. Tengslin við skjólstaðingana verða því mjög nán sem er einstaklega gefandi. Hef ég þónokkrum sinnum verið þeirrar gæfu aðnjótandi að fá að taka á móti fleiri en einu barni hjá sömu konunni og er það alltaf jafn gaman. Starfssvæðið er norðanverðir Vestfirðir og auk Ísafjarðar sinnum við konum frá öllum þéttbýliskjörnunum á svæðinu, þ.e. Súðavík, Bolungarvík, Hnifsdal, Suðureyri, Flateyri, Þingeyri og sveitunum í kring. Starfið útheimtir því talsverð ferðalög því við förum í heimavítjanir um allt svæðið og getur stundum verið ágætis tilbreyting að skreppa í bíltúr, einkum í fallegu veðri. Þess má geta að Heilbrigðisstofnun Vestfjarða leggur okkur til bíla í þessar ferðir.

Undanfarin ár hafa hér yfirleitt verið tvær ljósmæður í vinnu sem skiptast á að vera á bakvöktum eftir að dagvinnu lýkur, viku í senn ásamt mismikilli dagvinnuprósentu. Núna störfum við Sigrún Rósa Vilhjálmsdóttir hér. Eins og gefur að skilja er samstarf okkar afar náð og þó svo að við séum yfirleitt hvor um sig að sinna konum í fæðingu er svo mikilvægt að hafa einhvern til að bera álitamál undir eða deila hugleiðingum sínum með. Störfin hér krefjast mjög sjálfstæðra vinnubragða og þó svo að við getum ef í nauðirnar rekur stundum kallað hvor aðra út er það ekki alltaf mögulegt og maður verður einfaldlega að gjöra svo vel að tækla það sem upp kemur.

Það var óneitanlega breyting fyrir mig sem unga ljósmóður að koma



í þetta starfsumhverfi þar sem fáu sérhæfðu starfsfólki er til að dreifa miðað við mannmergðina á Landspítalanum. Hér er þó oftast reyndur skurðlæknir á vakt og aðgengi að skurðstofu allan sólarhringinn sem er nauðsynlegt á stað þar sem veður geta verið válynd og stundum hvorki fært héðan flugleiðina né landleiðina, jafnvel svo dögum skiptir. Það vill þó til að sjúkraflugvélin er ekki stór og hefur getað lent hér í ótrúlegustu veðrum. Það getur skipt sköpum því hér hafa komið upp tilvik m.a. á meðgöngu þar sem flutningur á LSH hefur verið mjög brýnn, svo sem vegna fyrirburafæðinga og blæðinga frá fyrirsætum fylgjum. En í slíkum tilvikum munar þó jafnvel enn meira um það að hér sé starfandi fólk sem hefur fagmenntun og kunnáttu til að bregðast rétt við aðstæðum.

Á litlum fæðingarstað sem þessum skiptir mjög miklu máli að velja vel þær konur sem hér koma inn til fæðingar. Hér eru sjaldnast áhættukonur í fæðingu, með örfáum undantekningum þó. Til dæmis erum við stundum með konur með vægan meðgönguháþrýsting eða meðgöngusyksýki sem er vel meðhöndluð með mataræði eingöngu, konur með sögu um blæðingu eftir fæðingu og við höfum boðið upp á fæðingu eftir fyrri keisaraskurð. Gangsetningar eru hér nánast eingöngu vegna meðgöngulengdar eða farins legvatns en hér eru einnig gerðir valkeisarskurðir. Samkvæmt leiðbeiningum Landlæknisembættisins um val á fæðingarstað eiga þessar konur þess kost að fæða hér og að sjálfsögðu verður að líta til vals hverrar og einnar konu.

Reynsla okkar hér fyrir vestan hefur verið sú að konur vilji nánast undantekningarlaust fæða í heimabyggð. Það að hér er ekki boðið upp á mænurótardeygingu virðist meira að segja sáralitlu skipta í því sambandi.

Aðstaðan fyrir foreldra á fæðingardeildinni er almennt þægileg. Við erum með eina rúmgöða fæðingarstofu með baði og inn af henni baðherbergi með sturtu. Hér eru svo tvær sængurlegustofur með hjónarúmum, baðherbergi, setustofa, lítil barnastofa og ein aukastofa með sjúkrarúmi sem einstöku sinnum hefur verið notuð sem auka fæðingarstofa þegar hér hafa verið tvær konur í fæðingu á sama tíma. Það er í raun merkilegt að það skuli ítrekað koma fyrir þar sem hér hafa undanfarin ár bara verið um 40 fæðingar á ári, en samt sem áður er stofan sú að koma í góðar þarfir.

Fæðingum hefur heldur fækkað hér á Ísafirði síðustu ár og hefur það verið okkur nokkurt áhyggjuefni. Fæðingarstaðir á landinu verða æ færri og ljóst að minnstu staðirnir eiga helst á hættu að lenda undir niðurskurðarhnífnum. Þó berum við þá von í brjósti að fæðingum fjölgi hér á ný, ekki síst ef verður af fyrirhuguðum Dýrafjardargöngum, því með þeim gætu konur á sunnanverðum Vestfjörðum átt raunhæfan möguleika á því að sækja þjónustu á fæðingardeildina hér, sem nú er útilokað. Aftur á móti voru heilbrigðisstofnanirnar á Patreksfirði og Ísafirði nýverið sameinaðar. Með þeirri sameiningu förum við ljósmæðurnar líka að skoða möguleika á aukinni þjónustu við þungaðar konur sem sótt hafa þjónustu á Patreksfjörð, en þar hefur ekki verið starfandi ljósmóðir í mæðravernd í nokkur ár. Höfum við áhuga á að fara þangað og sinna mæðravernd, enda gildi þess að konur njóti góðrar umönnunar á meðgöngu ótvírætt. Ein mesta ógnin við þjónustu við konur hér á norðanverðum Vestfjörðum er einmitt sú að ef fæðingar leggjast hér af verði þess ekki langt að biða að mæðravernd skerðist einnig umtalsvert þar sem ekki yrðu hér ljósmæður til að sinna henni. Með hliðsjón af þeirri ánægju sem konur hafa látið í ljós með þjónustuna hér og það öryggi sem skapast af því hafa hér ljósmóður til taks allan sólarhringinn viljum við því fyrir alla muni standa vörð um okkar litlu fæðingardeild og þá þjónustu sem við veitum. Við vonum að stjórnmöld styðji okkur í því og geti áfram unnt vestfirskum konum þess að fá að fæða í sinni heimabyggð sem er það sem þær kjósa.

Erla Rún Sigurjónsdóttir,
ljósmóðir við Heilbrigðisstofnun Vestfjarða, Ísafirði



LJÓSMÆÐRAVAKTIN Í KEFLAVÍK

Á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja starfa átta ljósmæður á Ljós-mæðravaktinni í 6,2 stöðugildum og er deildin opin allan sólarhringinn. Eins og nafnið á deildinni gefur til kynna er lögð áhersla á að sinna almennum ljósmæðrastörfum hér á Suðurnesjum og er starfið því mjög fjölbreytt hjá okkur. Það má segja að deildin sé litil kvennadeild, þar sem við sjáum um meðgönguvernd, fæðingarhjálp, meðgöngu og sængurlegu, göngudeildarþjónustu fyrir konur bæði fyrir og eftir fæðingu og símaráðgjöf.

Við aðstoðum einnig við lyfjagjafir á kvöldin og næturnar á endurhæfingardeildinni sem liggur við hliðina á deildinni okkar, en þar er mest aldrað fólk sem kemur inn í hvíldarinnlagnir. Nú á þessu ári tók Ljósmaðravaktin að sér leghálskrabbameinsleit og fóru tvær ljósmæður í þjálfun á Leitarstöð Krabbameinsfélagsins. Ein ljósmóðir frá okkur er líka í geðteyminu á HSS og hefur verið að taka konur í viðtöl og slökun. Helstu ástæður viðtalanna eru andleg vanlíðan á meðgöngu og slæm reynsla af fyrri fæðingu.

Mæðravernd

Við reynum að leggja áherslu á samfellda þjónustu fyrir konur og fjölskyldur þeirra í barneignarferlinu. Allar ljósmæður eru með einn dag í mæðravernd og þær reyna að fylgja sínum konum alla meðgönguna og einnig í heimaþjónustu ef konan óskar eftir því. Með samfelldri þjónustu næst betri árangur í að meta heilsu móður og barns og að auki myndast traust á milli ljósmóðurinnar og hinnar verðandi móður sem stuðlar að aukinni öryggisfinningu og undirbýr hana frekar undir það að fæða náttúrulega og að hún velji að fæða hér. Til að undirbúa verðandi foreldra undir væntanlegu fæðinguna fá konur og maki eða stuðningsaðili fæðingarspjall við ljósmóður í 36. viku meðgöngu þar sem er farið yfir fæðinguna, væntingar þeirra og fæðingarstaðina.

Fæðingarhjálp

Ljósmæðravaktin er D-fæðingarstaður og eru konur skimaðar á meðgöngunni fyrir áhættuþáttum og vandamálum sem upp gætu komið í fæðingu. Fæðingar hafa verið frá 85–135 á ári eftir að deildin breyttist í D-fæðingarstað. Konur nota bæði töluvert hjá okkur í fæðingunum og er hlutfall vatnsfæðinga hátt hjá okkur eða um 45% af fæðingunum.

Meðgöngu- og sængurlega

Á Ljósmæðravaktinni leggjast inn konur á meðgöngu vegna ýmissa fylgikvilla, eins og ógleði og uppkasta, háþrýstings, til hvíldar og af ýmsum öðrum orsökum. Eftir fæðingu geta konur legið sængurlegu ef þær óska eftir því en flestar velja sér að fara í heimaþjónustu. Við erum einnig með ljósamedferð fyrir börn með gulu.

Göngudeildarþjónusta, nálastungur og símaráðgjöf

Ljósmæður sinna göngudeildarþjónustu allan sólarhringinn við konur sem leita á deildina eða er vísað af læknum eða ljósmæðrum í eftirlit fyrir eða eftir fæðingu. Helstu ástæður eru samdrættir á meðgöngu, minnkaðar hreyfingar fösturs, blæðingar, verkir, nálastungur og vandamál tengd brjóstagjöf. Við höfum verið að bjóða konum upp á nálastungumeðferð og eru konur hér á Suðurnesjum duglegar að nýta sér það. Helstu nálastungumeðferðir sem við veitum eru nálastungur við grindarverkjum, ógleði og undirbúning fyrir fæðingu en þá koma þær einu sinni í viku frá 36. viku.

Jónína S. Birgisdóttir,

yfirljósmóðir Ljósmaðravaktar á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja



KVEÐJA FRÁ LJÓSMÆÐRUM Í NESKAUPSTAÐ

Á árunum 2007 til 2010 réðu fimm nýútskrifaðar ljósmæður sig til starfa á fæðingardeild Fjórðungssjúkrahúsins í Neskaupstað. Í dag starfa enn fjórar við deildina svo við stefnum í óvenju vel mannaðan vetur. Þrátt fyrir að hafa allar byrjað nýútskrifaðar, alveg grænar og

blautar á bak við eyrun, höfum við reynt að gera okkar allra besta og ég held að við höfum staðið okkur vel. Hér er rekin eining þar sem ljósmæður sjá algjörlega um að skipuleggja starfið og þá þjónustu sem í boði er og viðfangsefnið eru mjög fjölbreytt. Hér hafa fætt um 80 konur árlega undanfarin ár. Við getum boðið hraustum konum í eðlilegri meðgöngu að fæða hjá okkur eftir 37 vikna meðgöngu. Auk fæðingarþjónustu bjóða ljósmæður hér upp á ráðgjöf fyrir getnað, sónarskoðanir, mæðravernd, nálastungur, sængurlegu, heimaþjónustu, brjóstagjafaráðgjöf og ungbarnavernd. Við njótum þeirra forréttinda að fá að kynnast fjölskyldum snemma á meðgöngu, eða jafnvel fyrir getnað, og fylgjum þeim eftir þar til barnið er orðið allt að 18 mánaða. Við hittum fjölskyldur alls staðar að af Austurlandi og sumar leggja mikið á sig til að koma til okkar. Við leggjum áherslu á að veita persónulega þjónustu og reynum að hafa fæðingardeildina heimilislega svo fjölskyldan geti notið helstu kosta þess að fæða á litlum fæðingarstað.

Ég held að við sem störfum hér, ásamt þeim ljósmæðrum sem hafa komið hér að leysa af, séum sammála um að vinnan okkar sé algjörlega, frábærlega skemmtileg en líka krefjandi. Helsti kosturinn við að vinna á fæðingardeildinni í Neskaupstað er óneitanlega fjölbreytileiki starfsins og þessi góðu tengsl sem óhjákvæmilegt er að myndist þegar maður hittir fólk reglulega yfir langt tímabil. Toppurinn á tilverunni er svo þegar maður tekur á móti fleiri en einu barni í sömu fjölskyldu og að fá að hitta og fylgjast með börnunum sem maður tekur á móti stækka og þroskast. Það eru þó ekki alltaf bara jólin hjá okkur og stundum kemur eitthvað babb í bátinn. Það veldur okkur stundum erfiðleikum við störf hvað við þurfum að sækja ráðgjöf frá fæðingarlæknum langt að. Oft er erfitt að meta hluti í gegnum síma þó að allir séu að gera sitt besta og færð og veður eru okkur ekki alltaf hagstæð þegar þarf að senda konur. Þá hefur mönnun skurð- og svæfingalækna orðið erfiðari með hverju árinu og af og til kemur fyrir að það koma gloppur í mönnun þessara starfa með tilheyrandi raski á störfum fæðingardeildarinnar. Auk þess hafa veður og færð mikil áhrif á okkar störf, sérstaklega yfir vetrartímabil, en þá eru veðurfréttir vinsælasta sjónvarpsefnið og enginn missir af. Sé spáin vond og von á ófærð fer oft talsverður tími hjá okkur í að koma fjölskyldum sem vænta fæðingar fyrir úti í bæ. Hér fyrir austan er um marga fjallvegi að fara sem geta verið erfiðir yfirferðar á vetrum og tilhugsunin um ferðalagið á fæðingarstaðinn er réttilega oft mikið kvíðaeftir hjá verðandi foreldrum. Við reynum eftir bestu getu að slá á þær áhyggjur og koma fólki í öruggt skjól réttu megin Oddsskarðs áður en vont veður skellur á. Helst myndum við vilja sjá mörg og góð jarðgöng undir sem flestar af okkar fallegu heiðum til að tryggja aðgengi að deildinni sem best óháð veðri og færð.

Þó að fegurð austfirsku fjallanna sé algjörlega ómótstæðileg þá gerir fjarlægðin við höfuðborgina og stóru sjúkrahúsin okkur nokkuð erfitt fyrir ekki síst þegar kemur að endurmenntun og fréttir t.d. af breyttu verklagi við hina ýmsu hluti eru oft ansi lengi að berast til okkar. Kostnaður okkar við að sækja endurmenntun er margfaldur á við þann sem til að mynda ljósmæður á höfuðborgarsvæðinu



Hrafnhildur Lóa, Ingibjörg, Oddný Ösp og Jónína Salný.

þurfa að greiða vegna endurmenntunar ekki sist vegna þess hve ferðakostnaður er hár. Griðarlega erfitt er að fá námskeið austur og tregða við að nýta tækninýjungar á borð við fjarfund og internetið við námskeiðahald er áberandi. Eins mættu tengsl við Ljósmaðrafélagið vera meiri, við eigum sjaldan heimangengt þegar fundir eru í féluginu og væri frábært ef hægt væri að nýta betur þá möguleika sem fjarfundur býður upp á þegar mikilvægir fundir eru á dagskrá. Þá köllum við eftir því að Landspítalinn gangist upp í því hlutverki sem hann vill að ég held hafa sem leiðandi afl í skipulagningu og framkvæmd þjónustu við barnshafandi konur og fjölskyldur þeirra í okkar góða landi og geri t.d. verklagsreglur aðgengilegar fyrir fagfólk sem starfar úti á landi og komi áleiðis upplýsingum um breytingar á verklagi. Fæðingardeild FSA hefur nú opnað fyrir okkur gæðahandbók sína og var það okkur mikill fengur og við þökkum það vel og mikið en myndum gjarnan vilja hafa sömu tengsl við rannsóknar- og háskólasjúkrahúsið okkar.

Ég held að framtíð fæðingarþjónustu á Austurlandi sé björt ef þeir sem halda utan um okkar sameiginlegu buddu sjá heilbrigðisþjónustu á landsbyggðinni fyrir nægu fjármagni til að halda henni opinni. Hér er gott að búa og starfa, deildin nýtur mikils velvilja í samfélaginu eins og sést á þeim góðu gjöfum sem henni eru færðar ár hvert af fyrirtækjum og félagasamtökum á Austurlandi. Nú eru spennandi tímar framundan, fæðingarstofan er á leið í klössun á allra næstu vikum.

*Jónína Salný Guðmundsdóttir
Ljós móðir á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað*



SAUÐÁRKROKUR

Það var á haustmánuðum fyrir þremur árum að ég tók það mikla gæfuspor að flytja á Sauðárkrók og starfa þar sem ljós móðir. Fyrst um sinn vorum við tvær en fljótlega varð ég eina ljós móðirin hérna í firðinum. Ég var tiltölulega nýtskrifuð og hafði ekki mikla reynslu. Engar skipulegar fæðingar höfðu verið á Króknum í nokkur ár en þeim var hætt eftir 2009. Frá þeim tíma hafa verið að fæðast 2–3 börn á ári hérna, sem er töluverð breyting frá því sem áður var. Ég áttaði mig fljótt á því að mikil umræða var í samfélaginu um fæðingar og hvernig stæði á því að verið væri að ráða ljós móður á staðinn þar sem engar fæðingar eru. Eldra fólki fannst þetta mikil afturför og skildi ekki hvers vegna í ósköpunum konur mættu ekki fæða í heimabyggð í stað þess að fæða úti í vegkanti eða uppi á heiði. Á mínu fyrsta starfsári fæddist barn í sjúkrahúsi og eitt í einkabíl. Mér fannst þetta griðarlega erfitt og var ávallt með varann á mér. Einnig fæddust tvö börn í heimahúsi þar sem ég stóð ein vaktina meðan beðið var eftir annarri ljós móður. Ég hef oft verið spurd: „Hvernig leið þér?“ Þá svara ég: „Ef fólkið hefði séð hvernig mér leið þá hefði það væntanlega beðið mig að yfirgefa svæðið og séð undir iljarnar á mér út um hurðina!“

Þegar ég fór að starfa áttaði ég mig á því að ég kunni lítið sem ekkert! Ég hóf gönguna og hugsaði oft: „Guð minn góður hvað er ég



Anna María (t.h.) ásamt systur sinni og barni hennar.

búin að koma mér út í.“ Og á engum tíma fannst mér ég bera ábyrgð á heilu samfélagi og var vakin og sofin yfir þeim konum sem ég sinnti í mæðravernd og heimaþjónustu. Mæðraverndin er mjög krefjandi þegar maður er einn og þarf að stóla á sjálfan sig. Ég var líka með vakt síma sem ég slökkti aldrei á af ötta við að missa af konu í fæðingu. Ég vaknaði oft upp á nóttunni og velti fyrir mér hvort ég hefði ekki átt að senda konuna, hafa hana í lengra riti, hlusta lengur, þreifa betur, já eða bara hreinlega taka hana með mér heim og passa hana sjálf þar. Þetta var algjör eldskírn fyrstu tvö árin svo mikið er víst og ég hef lent í alls konar tilfellum og mörgu sem ég varla vissi að væri til.

Það sem mér hefur fundist erfiðast við starfið er að vita aldrei hvað gerist næst, sem getur líka verið kostur en einnig haft truflandi áhrif. Það að vera ein með konu í fæðingu, jafnvel þó hún sé innan veggja spítala, tekur á. Til eru þær ljósmaður sem segja: „Af hverju leyfirðu ekki konunum bara að fæða hjá þér?“ Það er tvennt ólíkt að vinna inni á sjúkrahúsi með fullt af sérfræðingum á bak við sig en að vera ein úti á landi og vera eini sérfræðingurinn og jafnframt bera ein alla ábyrgðina. Ég veit að okkur er tamt að líta á fæðingar sem eðlilegt ferli, en það er þó þannig að það getur ýmislegt gerst og þá er gott að vera í radius við sjúkrahús til að fá aðstoð. Ég hef verið með hraustar konur í eðlilegri meðgöngu í fæðingu þar sem hlutirnir þróast ekki alveg eins og maður lagði upp með. Það er svo sannarlega mikil ábyrgð og maður þarf alltaf að vera tilbúin að hlutirnir fari stundum öðruvísi en maður hefði óskað og það getur tekið á ljósmóðurhartað að lifa með því, sér í lagi þegar það er óþroskað og viðkvæmt!

Það er ljóst að samband ljósmóður og konu í mæðravernd á svona litlum stað getur verið mjög náð. Ljós móðirin fylgir konunum að jafnaði frá því þær vita af þunguninni og þangað til barnið er 6 vikna gamalt. Samfellan er því mikil og mér finnst hún það allra mikilvægasta í starfinu. Ósjálfrátt fer manni að þykja vænt um konuna og þá sem að henni standa, því getur stundum verið erfitt að klippa á strenginn við 6 vikurnar. Nánast allar konurnar fæða á Akureyri en einhverjar í Reykjavík. Langflestar velja það að koma í heimaþjónustu. Þannig að stundum er æði mikið að gera fyrir eina ljósmóður og í mörg horn að líta.

Konur á þessu svæði hafa frekar greiðan aðgang að ljósmóður og eru mjög duglegar að nýta sér þá þjónustu sem er í boði. Fyrir allnokkru bauðst mér að fara í þjálfun hjá Krabbameinsfélaginu og sinna krabbameinsleit í mínu umdæmi. Það hefur gefist mjög vel og verið góð mæting í skipulagða leit sem og sýnatökur utan hópleitar. Þannig að það er líf úti á landi fyrir ljósmæður, það gerist ekki allt á Landspítalanum. Það sem er mikilvægast í þessu er að ljósmæður sjálfar séu duglegar að skapa sér starfsvettvang og byggja ofan á hann. Ekki einblína bara á fæðingar, því þetta ferli er svo miklu meira en bara fæðingar. Það er það sem ég hef lært á þessari einveru minni hérna í sveitinni. Það sem skiptir líka höfuðmáli í þessu öllu er heildarmyndin, ef konan er örugg og henni líður vel á meðgöngu eru miklar líkur á því að henni gangi vel að fæða og ferlið eftir það verði einnig farsælt. Þó það komi stundum tímar þar sem ég hugsa af hverju í ósköpunum ég sé að leggja þetta á mig, þá er þetta starf besta starf sem hægt er að hugsa sér að mínu mati en jafnframt það erfiðasta þegar aðstæður eru þess eðlis.

Ég fæ ævinlega klassíska spurningu þegar ég hitti aðrar ljósmæður: „Finnst þér ekki leiðinlegt að vera ekki í fæðingum?“ „Það er svo fátíðlegt að leyfa ekki fæðingar í heimabyggð,“ er svo það sem fylgir oftast á eftir. Svarið mitt við spurningunni er: „Nei, mér finnst það ekki leiðinlegt því ég hef áttað mig á því að starfið er svo miklu meira en bara fæðingar.“ Fæðingin ein og sér tekur stuttan tíma, en meðgangan og sængurlegan er svo miklu meira krefjandi verkefni og tekur mun lengri tíma. Því skiptir máli að nýta þann tíma vel til undirbúnings og fræðslu fyrir komandi verkefni. Ég get líka fylgt mínum konum yfir á Akureyri og tekið á móti þar ef ég vil, en það kostar tíma og persónulegar förnir og þá er mikilvægt að þekkja mörkin sín og muna að maður er ekki ómissandi.

Ef maður hugsar sér Íslandskortið þá sér maður að konur á þessu svæði sem ég sinni eru ekki illa staddar hvað varðar fæðingarstað. Það er enginn fæðingarstaður frá Selfossi að Neskaupstað sem dæmi, sem eru mun fleiri kílómetrar en milli Sauðárkróks og Akureyrar. Einnig er

mjög erfitt að búa á Seyðisfirði og þurfa að fara yfir þrjá erfiða fjallvegi til að komast á fæðingarstað. Þannig að ef þetta er það sem við þurfum að lifa við þá er ekkert annað í boði en að bretta upp ermar og sníða sér stakk eftir vexti. En samhliða því er mikilvægt að lifa í þeirri von að mögulega komi þetta til með að breytast eins og tiskustraumar. Kannski eftir einhver ár þykir hagkvæmara að konur fæði í sinni heimabyggð, hver veit! Fram að því er um að gera að vera jákvæður, vinna starfið vel og halda upp góðri þjónustu fyrir konur á barneignaraldri, þannig höldum við uppi heiðri ljósmæðrastéttarinnar og þeirra eldri ljósmæðra sem sinntu sínu starfi á alveg hreint ótrúlegan hátt og skilja eftir sig dásamlega sögu fyrir okkur hinar til að byggja ofan á. Áfram ljósmæður!

Anna María Oddsdóttir

Ljósmóðir á Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Sauðárkróki



STARFIÐ ER LIFANDI OG ÓFYRIRSJÁANLEGT

Árið 1984 réði ég mig til starfa sem hjúkrunarfræðing á Sjúkrahús Suðurlands á Selfossi, nýtskrifuð úr Hjúkrunarskóla Íslands. Báðar þessar stofnanir heyra nú sögunni til. Skólinn minn var lagður niður og Sjúkrahús Suðurlands gekk í gegnum samruna stofnana og heitir nú Heilbrigðisstofnun Suðurlands. Ég vann þó enn í sama húsi en nú sem ljósmóðir á Ljósmæðravakt Heilbrigðisstofnunar Suðurlands.

Það er mér enn í fersku minni þegar ég gekk inn um dyrnar á Ljósmæðraskóla Íslands fyrsta skóladaginn. Ég staldraði aðeins við neðst í stigaganginum. Naut augnabliksins. Ég hafði átt mér þann draum frá fimm ára aldri að verða ljósmóðir. Nú fannst mér ég vera komin á réttan stað í lífinu. Síðan eru liðin 24 ár og ég hef enn sömu tilfinningu fyrir starfinu mínu. Það gleður mig innilega að vera ljósmóðir.

Stundum verð ég samt leið og döpur yfir ýmsu því sem starfinu fylgir. Það er óhagkvæmlegt. Ég þarf ekki að útskýra það fyrir neinni ljósmóður. Við þekkjum þetta allar. Ég myndi þó ekki vilja skipta um starfsvettvang. Það er afar gefandi að fá að taka á móti barni og færa það í hendur glaðra foreldra. Reyndar er það líka mjög áhrifaríkt á örlagaríðum og erfiðum stundum ef ég finn að ég hef gert gagn. Létt fólki lífið á einhvern hátt.

En aftur að vinnustaðnum mínum. Ljósmæðravaktin á Selfossi er það sem Landlæknisembættið kallar D1 fæðingarstaður. Það þýðir í stórum dráttum að hjá okkur geta fætt allar þær konur sem hafa eðlilega meðgöngu að baki ef ekkert í fyrri sögu útilokar þær frá því, svo sem fyrri keisaraskurður eða miklar blæðingar svo eitthvað sé nefnt.

Í gildi er samstarfssamningur milli HSU og Landspítala og getum við hringt beint í deildarlækni og/eða sérfræðing á fæðingardeild til að leita ráða og bera undir þá vandamála sem við erum að fást við. Þetta samstarf finnst mér hafa gefist afar vel.

Fæðingar- og kvensjúkdómalæknir er starfandi við HSU sem við höfum getað kallað til þegar viðkomandi er á staðnum. Þar er því um samstarf að ræða þó það sé óformlegt enn sem komið er.

Talsvert er um að konur liggi hér sængurlegu því þjónustuvæðið er víðfeðmt og takmarkað hvað ljósmæður geta ekið um langan veg til að sinna heimaþjónustu.



Ljósmæður á fæðingardeild HSU.



Endurbætt húsnæði fæðingardeildar HSU tekið í notkun.

Á deildinni sinnum við líka göngudeildarþjónustu. Konur leita til okkar af ýmsum ástæðum allt frá fyrstu vikum meðgöngu og fram yfir fæðingu. Svo dæmi sé nefnt bjóðum við nálastungur, konur fá foreldrafræðslu og skoða deildina auk ýmiss konar eftirlits. Við erum líka með simaþjónustu og reynum að leysa úr ýmsum vanda þannig ef hægt er.

Mæðravernd fyrir Selfoss og nágrenni er á Ljósmæðravaktinni og einnig sinnum við mæðravernd á heilsugæslustöðvunum á Hellu, í Laugarási, Þorlákshöfn og Hveragerði.

Síðastliðið haust hófum við að taka leghálsnýni í samvinnu við Krabbameinsfélag Íslands. Við erum með móttöku fyrir konur á Selfossi og heilsugæslustöðvum HSU þar sem mæðravernd fer fram. Ómskoðanir á meðgöngu fara fram í náinni samvinnu við ljósmæðravaktina.

Eftir hrúnið voru blíkur á lofti hjá okkur ljósmæðrunum á HSU eins og annars staðar í þjóðfélaginu. Mikil óvissa ríkti um hver framtíð deildarinnar yrði. Við komum saman og funduðum og fram fór mikil hugmyndavinna því við töldum mjög mikilvægt að hafa frumkvæði að því að móta tillögur sem styrkja myndu starfið. Meðal þess sem breyttist í kjölfar þess var að mæðraverndin færðist frá heilsugæslu til vakthafandi ljósmæðra. Eftir sem áður koma flestar konur á dagvinnutíma en við höfum líka þann sveigjanleika að hitta konur á kvöldin og um helgar sem mörgum finnst þægilegt. Einnig tókum við að okkur að sinna hjúkrun á næturvöktum á tveimur hjúkrunardeildum stofnunarinnar. Þar eru sjúkraliðar á næturvöktum sem geta kallað okkur til ef á þarf að halda. Með þessu sparaðist launakostnaður á heilsugæslu og hjúkrunardeildum sem kom stofnuninni til góða og víðara starfssvið styrkti líka deildina okkar.

Nú er nýlengið við að endurnýja húsnæði og ýmsan búnað ljósmæðravaktarinnar. Húsnæðið er komið á fertugsaldur og viðhald var orðið aðkallandi. Samhliða nauðsynlegum endurbótum var húsnæðið aðlagð betur að starfsemi sinni svo nú fer mun betur um skjólstæðinga og starfsfólk en áður og óhætt að segja að almenn ánægja ríki með breytingarnar. Ljósmæðravakt HSU hefur notið mikils velvilja félagsamtaka og fyrirtækja í gegnum tíðina en á engan er hallað þó svert sé að kvenfélagskonur á Suðurlandi séu sterkasti bakhjarl okkar hvort heldur sem um er að ræða einstök kvenfélög eða Samband sunnlenskra kvenna.

Starfið hér á Ljósmæðravaktinni er afar fjölbreytt eins og fram hefur komið. Lifandi og ófyrirsjáanlegt. Engin leið að sjá fyrir hvornig hver vakt þróast. Það má auðvitað segja um starf svo margra ljósmæðra en það sem einkennir aðstæður okkar hér á Selfossi er hvað við vinnum mikið einar. Við erum reyndar tvær í vinnu á dagvinnutíma en þess utan erum við einar á vakt. Engin önnur ljósmóðir á staðnum til að ráðgast við. Upp geta komið aðstæður sem bregðast verður við í flýti og þá er nauðsynlegt að vera viðbúin að standa á eigin fótum og sýna sjálfstæði í störfum. Það getur stundum verið erfitt en á í raun ekki illa við mig. Ég kann því vel að reyna á mig og vinna undir álagi. Vaktaskiptin dragast reyndar stundum á langinn. Þá tókum við okkur gjarnan tíma til að víðra atburði vaktarinnar því margt getum við ekki rætt nema við aðrar ljósmæður.

Ég hugleiði stundum hvað það sé sem heillar mig við að starfa sem

Ljós móðir hér á Selfossi og niðurstaðan hefur alltaf verið sú sama. Starfið er fjölbreytt og áhugavert eins og lífið sjálft. Það á vel við mig að búa í litlu samfélagi og mér þykir gott að eiga stutt að fara til að njóta útivistar í náttúrunni. Ég er líka svo heppin að eiga frábærar samstarfskonur á ljósmæðravakt HSU. Það er mjög dýrmætt og í raun ómetanleg lífsgæði ef starfið og starfsandinn er þannig að aldrei er leiðinlegt að mæta í vinnuna.

*Herborg Pálsdóttir
ljósmóðir við HSU.*



SNÆFELLSNES

Haustið 2014 urðu breytingar hjá mér og minni fjölskyldu, við ákváðum að flytja úr borginni, stefnan var tekin á Akranes. Ég vildi að svo stöddu ekki gera frekari breytingar og því hélt ég áfram að vinna á Landspítalanum. Ekki var ég búin að búa lengi á Akranesi þegar haft var samband við mig frá Heilbrigðisstofnun Vesturlands (HVE). Vegna veikinda vantaði afleysingarljósmóður í mæðravernd á Snæfellsnesi, ég fékk ekki langan umhugsunartíma og ákvað að slá til fram á vor.

Ég sinni mæðravernd í Stykkishólmi, Grundarfirði og Ólafsvík hálfsmánaðarlega, ég fer á tvo staði á dag, annan daginn er ég í Stykkishólmi og Ólafsvík og hinn daginn í Grundarfirði og Ólafsvík. Það hafa verið flestar ófrískar konur í Ólafsvík af þessum stöðum, þess vegna er ég í hvert sinn þar. Veturinn var erfiður, veðráttan leiðinleg en alltaf komst ég vestur.

Gaman er að kynnst þessum konum á landsbyggðinni, þær eru lang flestar hraustar og það sem mér finnst einkenna flestar þessara kvenna eru rólegheit og æðruleysi. Stundum á ég erfitt með að vera komin á réttum tíma milli staða, en aldrei hefur það verið neitt mál, þær eru þakklátar fyrir að hafa þjónustuna á staðnum. En auðvitað eru



Heilsugæslustöð Ólafsvíkur.

konurnar þverskurður af samfélaginu og þar eru sömu vandamál inn á milli eins og annars staðar. Gott aðgengi er að stoðþjónustu eins og sálfræðingum fyrir vestan. Flestar konurnar fara í ómskoðun á Akranesi og þar er gott aðgengi að læknum og ljósmæðrum ef á þarf að halda. Hátt hlutfall eru erlendar konur, stundum er það erfitt þar sem þær kunna oft litla íslensku og ensku, þær vinna oft erfiðisvinnu og fá oft lítinn skilning hjá vinnuveitanda ef þær þurfa að minnka vinnuna vegna meðgönguvandamála.

Tíminn hefur liðið og núna er ég búin að sinna þessu í rúmt ár sem átti að vera nokkrir mánuðir, ég er búin að taka þetta að mér fram á vor allavega. Þetta er mikil keyrsla og ég finnst oft fyrir þreytu á leiðinni heim, stundum hef ég þurft að stoppa bílinn og leggja mig aðeins til að halda áfram. Ég hugsa oft til ljósmæðra sem unnu í héraði í gamla daga, þær þurftu oft að ferðast í öllum veðrum til kvenna. Þær voru ekki með neinn farsíma til að láta fjölskyldu sína vita af sér. Ég er þó á ágætum hlýjum bíl með eitthvað til að hlusta á og síma til að láta vita af mér.

*Hrafnhildur Ólafsdóttir
ljósmóðir*

MILT

STURTUSÁPA

ÁN OFNÆMISVALDANDI EFNA

- ERTIR EKKI VIÐKVÆMA HÚÐ
- MÝKIR OG NÆRIR HÚÐINA



Asthma-Allergi
Danmark

Viðurkennt af dönsku astma-
og ofnæmissamtökunum

NÝTT

Þægileg **pumpa** á
brúsanum auðveldar
þér að skammta
hæfilegt magn.



MILT
HREIN TILVERA

„Ljós móðurstörf eru lífið sjálft“

- hugleiðing um hvernig bækur um líf kvenna tengjast ljósmóðurfræði



Steinunn Blöndal
Ljós móðir M.Sc

„Er Pantheon-byggingin jafn gömul ömmu?“ spurði Sveindís, fimm ára dóttir mín og nafna ömmu sinnar, þegar við fjölskyldan fórum í fyrsta skólafrí vetrarins til Rómar. Að standa inni í þessu tvö þúsund ára gömlu húsi með þessum stórkostlega glugga í loftinu, sem Magga frænka var búin að útskýra að væri töfrum líkur – að jafnvel rigning og snjór gætu læst niður úr honum var ógleymanleg reynsla fyrir litlar manneskjur sem gleypu í sig allar þær nýju sýnir sem borgin bauð upp á. Og þar sem við stóðum þarna fjölskyldan böðuð í sólargeislum úr þakglugganum en ekki regndropum þá var ekki svo einfalt að setja tímann í rétt samhengi. Að ímynda sér menn og ljón berjast í Colosseum (þar sem konur og litilfjórlegri sátu á aftasta bekk í fjörinu) og horfa á Rómulus og Remus drekka af spena úlfsins. Hvað er eðlilegra í slíku samhengi en að velta fyrir sér hvort Pantheon og amma séu jafn-öldrur?

Og kannski er það stundum þannig með tímann. Þótt hann geti virst fjarlægur er hann samt í raun svo nálægur. Það er til dæmis ekki svo langt síðan Ljós mæðrafélagið gaf út bleikan bækling *Ágrip af sögu ljósmæðrafræðslu og ljósmæðrastéttar á Íslandi* og fékk til starfans héraðslækni frá Dalvík, Sigurjón Jónsson. Bæklingurinn, sem er frá árinu 1959, hefst með þessum orðum „Vafalaust hafa ljósmæðrastörf verið unnin að einhverju leyti frá upphafi vega mannkynsins. Upphaflega hafa þau verið harla fäskrúðug, líklega það eitt „að skilja á milli“ og annað slíkt smávægilegt, og engri kunnáttu verið fyrir að fara.“

Fyrir okkur ljósmæður sem trúum því að ljósmóðurfræði byggi á margvíslegum þekkingargrunni – eins og ljósmóðirin Huguette Comerasmy frá Máritsiu orðaði það í viðtali við Ljós mæðrablaðið: „Ljós móðurstörf eru lífið sjálft“ – bera orð héraðslæknisins vitni um takmarkaða sýn á þekkingu. Margar fræðikonur í ljósmóðurfræðum hafa einmitt bent á að þegar ljósmóðurstörf voru hluti af nærumhverfi kvenna og ljósmæður þekktu þær konur sem þær önnuðust hafi heilmikil þekking verið til staðar. Ólíkt héraðslækninum er óhætt að ganga út frá því að margar þessara ljósmæðra hafi kunnað meira til verka heldur en ljós sögunnar hefur á tíðum viljað vera láta.

Ég hef reyndar ekki bók Þórunnar Á. Björnsdóttur Ljós móður frá árinu 1929 við höndina, *Nokkrar sjúkrasögur*, en í endurminningunni er það mér minnisstætt að það var háttur Þórunnar að setja alltaf líf konunnar og aðstæður hennar með í frásögnina um „sjúkrasöguna“. Fæðingarsögur verða nefnilega ekki aðskildar lífi konunnar sjálfar. Í sögu Jennifer Worth *Call the midwife*, er sami háttur hafður á. Jennifer

bregður upp mynd af aðstæðum hvernar konu og hennar lífi. Við erum stódd í Lundúnum og fáum innsýn í hversdagsleika verðandi mæðra og líf þeirra áður en hin raunverulega „fæðingarsaga“ brestur á.

Þegar ég var að skrifa meistaratíðinguna mína fyrir á þessu ári fann ég hvað það hjálpaði mér að hugsa almennt um líf kvenna, aðstæður þeirra, vonir og þrár. Astrid Lindgren var þar minn besti félagi. Ný ævisaga hennar sem kom út á síðasta ári, *Denne dag, et liv*, rak þá fyrir tilviljun á fjörur mínar. Sagan um Lassa, drenginn hennar sem hún þurfti að setja í föstur vegna fordóma samfélagsins, snerti djúpt við mér. Smáin sem Astrid upplifði í litla þorpinu í Smálöndum, að eiga von á barni með giftum manni, var átakanleg. Að lesa um þann sársauka, sem hafði afgerandi áhrif á hana sem manneskju og sýn hennar til lífsins, dýpkaði mitt eigið rýni á heim annarra kvenna. Sagan um það þegar Astrid fæddi drenginn sinn ein í ókunnu landi – fæddi hann, tengdist honum og setti á brjóst – en þurfti svo að yfirgefa hann og setja í föstur. Astrid reyndi að heimsækja hann eins og hún gat áður en hún svo fékk hann endanlega til sín aftur þegar hann var á fjórða ári. Að lifa við þessa reynslu bar í sér djúpa sorg. En Astrid segir sjálf að hún hefði ekki getað orðið eins góður barnabókahöfundur ef lífið hefði verið leikur einn.

Astrid Lindgren hafði einstaka hæfileika til að skapa persónur sem snerta við manni – á hvaða aldri sem lesandinn er. Og auðvitað kunnir Astrid Lindgren að skrifa um fæðingar:

„Hræddu þessar grimmu nornir í burtu svo að hér verði hljótt, annars heyri ég ekki hvað ég syng!“ sagði Lovísa, mamma hennar Ronju, við Matthías þegar Ronja var að koma í heiminn. Það var óveður og í óveðri í Matthíasarskógi sungu skógarnornir og skræktu. Matthías reyndi að þagga niður í skógarnornunum og líka ræningjunum tólf sem létu heyra í sér þar sem þeir biðu fullir eftirvæntingar í smíðjunni eftir að barnið myndi loks líta dagsins ljós. Það hafði aldrei fæðst barn í Matthíasarborg. Og nú vildi Lovísa syngja í fæðingunni sinni og heyra sinn eigin söng. Þannig myndi fæðingin ganga betur og eins yrði barnið glaðlynt þegar það kæmi í heiminn við söng. Og vissulega varð Ronja glaðlynt barn og góð fyrirmynd – og fæðingarsagan hennar eftirminni-
leg og lærdómsrík fyrir börn og fullorðna.

Bókin *Náðarstund* – sem þessi greinarstúfur átti að fjalla um – var skilin eftir af vinkonu mömmu sem gisti hér hjá okkur í Frakklandi fyrir ári síðan. Hún mælti eindregið með bókinni.

Kápan höfðaði einhvern veginn ekki til mín og ég var líka að bjástra