

Teller spark for livet



Tekst: Line Schrader,
Foto: Folkehelseinstituttet

I dag vet vi at "lite liv" kan bety at noe er galt med barnet, det er knyttet til økt risiko for veksthemming og dødfødsel. Men fortsatt mangler vi kunnskap om hva som er normal fosteraktivitet og når det er grunn til bekymring. *Tell med meg* er en ny studie ved Folkehelseinstituttet som skal undersøke hva fosteraktivitet betyr for barnets helse i svangerskapet. Alle gravide kvinner som skal føde ved Sykehuset Østfold har fra slutten av juni i år blitt spurt om å delta i *Tell med meg*. Totalt vil studien omfatte ca 2-3000 gravide. Kvinnene skal én gang daglig, når barnet vanligvis er aktivt, telle barnets spark og bevegelser. Aktiviteten skal registreres på et sparkeskjema fra svan-

I Østfold teller gravide kvinner spark for at vi skal få mer kunnskap om hva sparkene betyr for barnets helse i svangerskapet. De deltar i den nye studien *Tell med meg*.

gerskapsuke 24 og fram til fødselen.

Internasjonalt forskningssamarbeid

Dette er ikke første gang gravide kvinner i Norge teller spark og fyller inn sparkeskjema i forskningens tjeneste.

Informasjons- og intervensjonsstudien *Tell Trivselen* er en viktig forløper til *Tell med meg* (se faktaboks). I likhet med *Tell trivselen* er *Tell med meg* del av det internasjonale forskningssamarbeidet FEMINA der hovedmålet er å redusere perinatal dødelighet (dødsfall

som skjer omkring fødselen). *Tell Trivselen* og de andre FEMINA-studiene som er utført så langt, har vist at fokus på og kunnskap om fosteraktivitet kan bidra til at risikosvangerskap oppdages og dødfødsler unngås ved at svangerskap får tettere oppfølging. Det er en anerkjennelse av denne forskningen at Norges forskningsråd nå finansierer brorparten av den videre FEMINA-forskningen i Norge og deriblant *Tell med meg*-studien.

Identifisere risikosvangerskap

Målet med *Tell med meg* er å utarbeide kunnskapsbasert informasjon til gravide om hva som er normal fosteraktivitet og eventuelt hvilke endringer i barnets aktivitetsmønster som er forbundet med risiko.

– Tidligere studier har vist at det er stor forskjell i fosteraktivitetsnivå i ulike svangerskap. De fleste mødre vil oppleve at barnets aktivitetsnivå varierer litt fra dag

til dag, men at dagene stort sett ligner hverandre. Variasjonen er større mellom ulike svangerskap. Det er generell enighet om at det er viktigere å fokusere på endringer i det enkelte barns aktivitetsnivå enn å sette entydige grenser for hva som er normal fosteraktivitet og ikke minst hva som er "lite liv". I dag har vi ingen eksakt alarmgrense som fungerer, sier prosjektleder Brita Askeland Winje ved Folkehelseinstituttet.

– *Tell med meg* handler om å lage et godt verktøy for å identifisere hvilke endringer i fosteraktivitet som indikerer risikosvangerskap. Selve tellemetoden som brukes i studien er den samme som i *Tell trivselen*. Kvinnene skal ta tiden det tar å telle ti spark og føre dette på et sparkeskjema.

Tester morkaken

Nytt i *Tell med meg* er undersøkelse av morkaker.

– Vi vil undersøke om det er en sammenheng mellom barnets vekst og aktivitetsmønster og eventuelle endringer i morkaken. Morkaken fungerer som svangerskapets "dagbok" og vi håper at disse undersøkelsene vil gi økt forståelse av ellers uforklarte endringer i fosteraktivitet. Kvinnene som deltar blir bedt om å svare på noen få spørsmål dersom de i løpet av svangerskapet er bekymret for lite liv og kontakter helsetjenesten med sin bekymring. Sammen med morkakeundersøkelsene og andre relevante helseopplysninger, vil dette gi oss anledning til å "tidfastsette" hendelser i svangerskapet som vi vil bruke for å se hvilke type endring i fosteraktivitet som er forbundet med risiko. En annen viktig forskjell fra tidligere studier er at de gravide starter tellingen allerede i svangerskapsuke 24. Vi vet lite om fosteraktivitet før svangerskapsuke 28, som er tiden fosteret vanligvis etablerer faste mønstre for søvn og aktivitet, sier Winje.

Positiv respons

Det er god oppslutning om prosjektet blant gravide ved Sykehuset Østfold. I midten av november var det allerede 530 deltakere.

– Det har vært veldig positiv respons. Jeg tror det skyldes at det er en egen prosjektjordmor ved svangerskaps-poliklinikken som møter de gravide direkte og som gir god informasjon om studien. Det har også vært veldig bra å kunne vise til

resultatene fra *Tell trivselen* som viste at mødre ikke blir mer bekymret av å telle spark og ikke oppsøker helsevesenet oftere fordi de er urolige for lite liv. Det tar heller ikke mye tid å telle spark hver dag, forteller Winje, og legger til: – De første har termin nå i midten av november, så da kommer de første sparkeskjemaene inn. Jeg er spent!

Lett å rekruttere.

– Det har gått mye lettere enn forventet å rekruttere gravide, sier prosjektjordmor Tone Larsen som rekrutterer de gravide til studien ved Sykehuset Østfold Fredrikstad. Hun har også kontakt med dem underveis. Gravide som kommer til ultralydundersøkelse ved sykehuset, får en invitasjon om å delta i studien sammen med innkallingen til ultralydundersøkelsen i svangerskapsuke 17-19. De interesserte kommer inn til prosjektjordmor etter ultralyden og får god informasjon om studien. Det skal heller ikke være vanskelig for deltakerne å huske når de skal begynne tellingen, de får nemlig en sms med påminnelse noen dager før de er i svangerskapsuke 24!

– Mange sier de synes det har vært morsomt å delta. Det er ytterst få som har falt fra så langt, men noen synes det blir for mye jobb eller blir bekymret. Jeg betrygger dem med at de ikke må fylle ut absolutt alt. Det er frivillig å delta, de kan trekke seg når de vil. Men det er bedre å få noe informasjon enn ingenting, forteller Larsen.

– Vi har fått inn ett skjema så langt, den første som har født. Hun hadde fylt inn hver eneste dag! Jeg har også snakket med flere andre som nærmer seg termin. De har vært veldig flinke til å registrere spark.

Tryggere av å delta

Hege Anita Arnesen fra Torp i Østfold er gravid i uke 34 og har telt spark i 10 uker når vi snakker med henne.

– Jeg synes det er veldig positivt å delta i studien. Jeg har blitt mer oppmerksom på livet i magen. Det var ikke noe fokus på dette da jeg var gravid med mine to første barn som nå er 14 og 17 år gamle.



Brita Askeland Winje

Det er fint å vite mer. Jeg synes det blir tryggere, sier Arnesen og forsikrer at hun overhodet ikke har blitt mer bekymret av å delta. Det tar heller ikke mye tid for henne å delta:

– Det tar maks to til tre minutter hver dag å telle til ti spark, sier Arnesen som tydeligvis har en svært aktiv liten krabat i magen. Tidligere studier har vist at gjennomsnittet ligger på rundt ti minutter.

– Det er fint å kunne bidra til at man får mer kunnskap om livet i magen, sier Arnesen.

Håper på nye retningslinjer

Landsforeningen uventet barnedød (LUB) har bidratt til finansiering av flere FEMINA-prosjekter og vil følge nøye med på den videre utviklingen.

– Vi har hatt tro på FEMINA-prosjektene fra dag én, og ønsker veldig velkommen *Tell med meg!* Gjennom dette prosjektet tas gravidens erfaringer på alvor og vi vil få forskningsbasert kunnskap om normal fosteraktivitet og følgelig om risikosvangerskap. Denne kunnskapen håper jeg vil munne ut i reviderte nasjonale retningslinjer der anbefalinger vedrørende fokus på fosteraktivitet og håndtering av "lite liv"-henvendelser er eksplisitt beskrevet, sier fagsjef Trine Giving Kalstad i LUB.

.....
• Les også om FEMINA-studien
• Effekter av sparketelling, som
• LUB bidrar til å finansiere, under
• Prosjektpresentasjoner på side 14.
.....

Intervensjonsstudien *Tell Trivselen*

Tell Trivselen var en stor informasjons- og intervensjonsstudie der gravide ved 14 sykehus på Østlandet og Bergen deltok fra 2005 til 2007. Målet var å finne ut om økt oppmerksomhet på barnets spark og bevegelser hadde sammenheng med barnets trivsel og utfall av svangerskapet. Dette ble bekreftet. Det var færre dødfødsler blant deltakerne i studien enn ellers i befolkningen. (Julie Holm Tveit m.fl., BMC Pregnancy and Childbirth 2009). Landsforeningen uventet barnedød (LUB) bidro til finansieringen av dette prosjektet.

FEMINA (Fetal Movement Intervention Assessments) er en internasjonal studie og et forskningssamarbeid der målet er kunnskap om svangerskap med redusert fosteraktivitet (lite liv).

Bruk veiledningstjenesten

Veiledningstjenesten er et tilbud til alle aktive kontaktpersoner i Landsforeningen. Er det situasjoner du som kontaktperson opplever som vanskelig eller du bare ønsker noen å snakke med, kan en samtale med en erfaren kontaktperson være til stor nytte.

– Ring oss og slå av en prat før det er blitt for vanskelig, oppfordrer de fire veilederne.

Landsforeningens veiledere:



Bente R. Berntsen,
Tlf. 51 48 73 75



Toril M. Kristoffersen,
Tlf. 75 77 74 03



Irma Kremers,
Tlf. 64 93 93 99



Unn Fossdal,
Tlf. 51 87 08 61