



Gravid igen eller ej?

For forældre, der har mistet deres barn, vil spørgsmålet om ny graviditet oftest melde sig før eller senere. Nogle af de spørgsmål, der typisk dukker op, er, om man vil, tør og kan få et nyt barn. Tid spiller også en rolle: Hvornår er det et godt tidspunkt at prøve igen?

Tekst: Ester Holte Kofod

Hvad om den nye graviditet lader vente på sig? For nogle forældre opstår der hurtigt et ønske om at få et barn mere, mens andre har brug for mere tid, inden de kan beslutte sig.

Modstridende følelser - frygt, håb, sorg og glæde

Det er helt almindeligt at have modstridende tanker og følelser omkring spørgsmålet om flere børn. På den ene side er der en længsel efter et levende barn. På den anden side frygten for at miste igen og frygten for at belastningen ved en ny graviditet er for stor.

Tankerne om en ny graviditet kan også fremkalde skyldfølelser overfor det døde barn og frygt for, at det næste barn kommer til at tage pladsen fra det



barn, man har mistet. Modsat kan man også være i tvivl om, hvorvidt man vil kunne elske det næste barn ligeså højt som det barn, man har mistet. I alle tilfælde er en graviditet efter at have mistet et barn noget, der er forbundet med blandede følelser af håb og frygt, sorg og glæde. Og det er kun forældrene, der kan vide om og hvornår, de er klar til at forsøge at blive forældre igen.

Når en ny graviditet lader vente på sig

For dem, der har besluttet sig for at prøve at blive gravide igen, kan ventetiden somme tider føles lang og opslidende. Usikkerheden om hvorvidt det vil lykkes at opnå en graviditet – og frygten for at det efterfølgende kan gå galt igen – kan være svær at leve med. Samtidig kan selve processen med at prøve at blive gravid igen være opslidende på sexliv, krop og psyke – både for dem, der prøver ”på egen hånd” og for dem, der er i fertilitetsbehandling. For nogle bliver prisen for høj – og ønsket om en ny graviditet må opgives. Gitte Salskov Sørensen fortæller i sin beretning ”Hvornår er nok nok?” på s. 16 om, hvordan det kan opleves at skulle opgive at få det barn, man så inderligt ønsker sig.

Omgivelsernes forventninger

Forældre, der har mistet et spædbarn, oplever ofte, at deres nærmeste omgivelser har en mening om, hvorvidt og hvornår det er godt for dem, at prøve at få et barn mere. Almindelige forestillinger hos de pårørende kan fx være, at en ny graviditet vil give nyt håb og gøre sorgen over det døde barn mindre. Nogle forældre oplever, at omgivelserne nærmest forventer, at sorgen vil forsvinde i det øjeblik, en ny graviditet er en realitet – og i hvert fald, når det næste barn er født.

Modsat kan man også opleve bekymringer fra omgivelserne om, hvorvidt en ny graviditet kan forstyrre sorgprocessen eller være en for stor følelsesmæssig belastning for forældrene.

Selvom de fleste har de bedste intentioner i forhold til, hvad de siger, kan det som forældre være svært at forholde sig til andres velmenende råd om, hvorvidt det er for tidligt eller for sent, sundt eller usundt for ens sorg etc. Det kan være sårende at opleve, at omgivelserne ikke forstår, at sorgen ikke forsvinder, fordi man venter sig et barn igen. En del oplever også, at den frygt og nervøsitet, der er forbundet med en ny graviditet, bliver forsøgt nedtonet fra omgivelsernes side med henvisning



Ester Holte Kofod

til statistiske sandsynligheder: ”Det kan ikke ske to gange” etc. For forældrene – der har oplevet, hvordan det mest usandsynlige faktisk kan ske – føles det sjældent som nogen trøst at høre dette fra udenforstående.

For de fleste er den bedste støtte de pårørende kan give i forhold til spørgsmålet om ny graviditet, at lytte, spørge ind til og acceptere de tanker og følelser, forældrene giver udtryk for. Når omgivelserne viser respekt for forældrenes egne overvejelser, kan de være en uvurderlig støtte både i beslutningsfasen og i en evt. efterfølgende graviditet.

Gravid igen?

De forældre, der bliver gravide igen efter at have mistet et barn, vil ofte opleve, at opfølgningen fra sundhedsvæsnets side er vigtig for at komme godt igennem graviditeten. Det kan være betryggende at have mulighed for løbende kontrol og for at tale med jordemoder og/eller læge om de bekymringer og tanker, der dukker op undervejs. Der er til en hver tid også mulighed for at kontakte Landsforeningen for en samtale om ny graviditet – hvad enten den er en realitet, eller den lader vente på sig. På de følgende sider kan du læse mere om, hvilke tanker nogle andre forældre har gjort sig omkring det at blive gravid igen efter at have mistet. ■

Ny graviditet? Nej tak, ikke foreløbig

Anja van Overeem var overhovedet ikke klar til en ny graviditet efter datterens død. Heller ikke året efter. Først efter knap to år fyldte angsten mindre end troen på et levende barn. Og den lange proces fik hende til at føle sig unormal i forhold til andre forældre.



Tekst: Louise Raaschou

Vordingborg, september 2007, lørdag morgen. Anja og Robert van Overeem har netop afleveret deres knap toårige datter, Xenia, hos naboen. Anja har veer. Hun er gået otte dage over tiden, og egentlig skulle hun være sat i gang dagen før, men igangsættelsen blev aflyst på grund af jordemodermangel. Det bekymrer dog ikke Anja denne morgen. Nu er fødslen gået i gang af sig selv, og hvis det bliver en fødsel, som da Xenia kom til verden, vil det være hurtigt overstået. Anja husker, hvordan hun sendte en kæk bemærkning til naboen. Noget á la ”Nå, men vi ses til middag.” Da hun kommer til hospita-

let, er hun allerede åbnet otte centimeter. Da personalet sætter båndene på maven for at følge barnets hjerterytme, er der ingen. Anja og Roberts andet barn, datteren Xandra er død. Det store blodkar i navlestrengen er sprunget og har dermed afskåret pigen fra ilt.

Forældregruppe

- Jeg havde mærket hende om aftenen, og om morgenen var hun væk, så det må jo være sket i løbet af natten. Vi havde det meget svært i lang tid over afløsningen af den igangsættelse, fortæller 30-årige Anja, der til daglig arbejder som sagsbehandler i skadeservicebranchen. Tre-fire måneder efter tabet af Xandra, startede Anja og Robert i en forældregruppe. Her skulle Anja også få det meget svært med sin egen måde at håndtere tabet af Xandra på i forhold til de reaktioner, hun mødte hos andre forældre:

- Det var nogle rigtig søde og rare mennesker. Men vi - og nok især jeg - følte, at det gik meget hurtigt for de andre at nå fra det barn, de havde mistet, til at tale om, hvornår de kunne få et andet barn. En af de andre mødre var allerede gravid, og de andre snakkede meget om, hvordan de snarest skulle ”i gang igen”. Det var meget, meget voldsomt, syntes jeg. Jeg var den eneste, der ikke havde lyst til at blive gravid igen foreløbig. Alle de følelser og al den angst. Mens de andre talte om babydrømme, kunne jeg kun tænke på vores lille pige på kirkegården. Tabet af hende fyldte hele min verden, og jeg blev så ked af det til de møder, husker Anja, der i forældregruppen følte sig mere og mere forker-



- Selv om de andre forældre jo også havde været igennem det samme forfærdelige tab, vi havde oplevet, så havde de alligevel overskuddet til og troen på, at det nok skulle gå godt næste gang. Selv nogle, der skulle igennem insemineringer, snakkede muligheder for en ny graviditet. Og dér sad jeg og følte mig som verdens største pessimist, fordi jeg kun kunne mærke min frygt. Hvorfor kunne jeg ikke også være der mentalt, hvor de andre var? Hvorfor kunne jeg ikke give slip på min frygt? Jeg følte mig unormal.

Bange for en ny graviditet

Anja og Robert meldte sig ud af forældregruppen og forsøgte i stedet et Åbent Hus arrangement. Det hjalp bare ikke på Anjas følelse af at være helt forkerket på den:

- En mor holdt foredrag om at miste, og det var fint nok, men så begyndte hun at tale om, hvordan hun og hendes mand skam også var gået i gang igen med at lave et andet barn to måneder efter tabet, fortæller Anja, der til sidst trak sig fuldstændig fra kontakt med andre forældre, som havde mistet. Hun var ikke vred eller tænkte dårligt om de andre forældre. Hun kunne bare ikke holde ud, at hun tilsyneladende var den eneste kvinde i hele verden, der havde mistet et barn og ikke var klar, eller havde lyst til at blive gravid igen. Robert var helt på sin kones side og gjorde hende opmærksom på, at alle jo reagerer forskelligt. Og det var Anja da også godt klar over, men... ”hvorfor er jeg den eneste, der reagerer sådan her?”

For Anja var det ikke lysten til et barn, der manglede: Hun og Robert havde jo planlagt, at der ikke skulle være meget mere end to år mellem Xenia og en lillesøster eller -bror. Og de havde også stået lige ved målstregen. Men hun var bange for en ny graviditet.

- I meget lang tid var frygten for at miste igen større end lysten til at få et barn til. Angsten overtog fuldstændigt. Ved at høre de andre forældres historier blev jeg også opmærksom på alle de andre måder, det kunne gå galt på. Så kunne man også være bekymret over dét. Jeg vågnede ofte op med mareidt, og pludselig frygtede jeg også, når Robert var ude at køre med Xenia: De to mennesker, jeg holdt allermost af i hele verden, var ude at køre i samme bil. Hvad hvis de kørte galt? En psykolog sagde til mig, at jeg skulle fokusere på de gode ting her i livet

også, ellers ville frygten få overtaget. Men det var som om, der ikke var nogen, der kunne sige noget, som kunne hjælpe mig igennem, fortæller Anja, der følte sig ”fredet” fra familie og venners side det første års tid efter Xandras død. Men så begyndte kommentarerne også at komme fra den kant: At hun og Robert vel også skulle i gang med at prøve igen.

At leve med angsten

- Det var, som om vi var for lang tid om at komme igennem det, vi skulle igennem, husker Anja. I dag er hun dog ”kommet igennem” - Xenia og Xandras mor er gravid i 25. uge.

- Jeg ved ikke, om det er tiden, der har arbejdet for mig, eller om jeg bare nu endelig er nået dertil, hvor de andre i forældregruppen var - det har bare taget mig tre gange så lang tid. Måske har det også betydet noget, at nogle af vores venner har fået flere børn, og jeg igen har stået med en nyfødt i armene. Den dér duft af en nyfødt baby - det har nok også hjulpet til med, at mit ønske om et barn til er blevet større end frygten. Jeg har også tænkt, at hvis jeg nu slet ikke tør prøve igen - vil jeg så en dag fortryde det og være bitter resten af mit liv? Jeg ved det ikke, men det har været en meget svær og lang proces, og angsten fylder stadig enormt meget. Også selv om de er virkelig søde på hospitalet, og jeg går til masser af ekstra kontrol. Jeg er jo ikke mere naiv nu, end at jeg ved, at de kan scanne mig i dag, og så kan barnet være væk i morgen. Men det betyder meget for os, at der ikke er alt for mange år mellem Xenia og anden lillesøster eller -bror. Hvis hun også skal have glæde af det, så skal det være nu. ■





Forældreberetning

En lang ventetid

Dette er historien om at være ufrivilligt barnløs efter at have mistet et barn, og om at ønsket om et barn mere skulle vise sig at vare længe.

Tekst: Stine og Frederik Lykke Nielsen

"I skal bare slappe af og lade være med at tænke over det, så skal det nok lykkes". Disse velmenende ord fra venner og familie stod i kontrast til de blikke, der fæstnede sig ved Stines mave, hver gang vi mødtes ved sociale lejligheder. *"Er hun gravid eller ej?"*, kunne man læse ud af deres ansigtsudtryk.

Sorgen over at miste et barn tilføjes en yderligere dimension, når man ikke umiddelbart kan blive gravid igen. Vores historie starter den 19. juni 2006. Den dag bliver vi forældre til en lille dreng, som kommer til verden ved akut kejsersnit i uge 29 grundet svangerskabsforgiftning. Vi er chokerede, lykkelige men også bange. For hvad betyder det, at han er så meget for tidligt født? Umiddelbart har

vores dreng det godt efter fødslen, men skal have lungemodnende medicin, fordi han ikke trækker vejret godt nok selv. Personalet på neonatal afdelingen på Hvidovre Hospital forklarer, at han skal være indlagt i tre måneders tid, før vi kan få ham med hjem. Udsigten til familieliv slutter brat otte timer efter fødslen. Vores lille dreng har fået en blødning i lungerne, som lægerne ikke kan standse. Han bliver holdt kunstigt i live, til vi når hen til afdelingen. Han bliver nøddøbt, Frej. Herefter får han lov til at sove ind hos os.

Tiden derefter kender mange forældre til englebørn desværre alt for godt. Efter et lille halvt års tid er vi et sted i sorgprocessen, hvor vi tør prøve og er klar til at blive gravide igen. Det har været enormt vigtigt for os at få placeret Frej, der hvor han kan være med; nemlig i vores hjerter, minder og tanker.



Og det har været vigtigt, at vi inderst inde forstod, at det næste barn var nummer to. En lillesøster eller -bror og altså ikke et ”erstatningsbarn”.

Behandlingsforløb

Vores forventninger til den nye graviditet er, at den formentlig kommer til at gå nogenlunde som første gang, hvor det kun tog tre måneder at blive gravid på naturlig vis. Det skal vise sig ikke at holde stik. Efterår bliver til vinter, og vinter bliver til sommer. Og der er ingen baby på vej. Det er som om, at alle andre bliver gravide. I glæden på andres vegne føler vi os snydt. Det er jo vores tur nu.

I sommeren 2007 beslutter vi os for at starte i fertilitetsbehandling, fordi vi ikke vil vente længere. Ved at tage denne beslutning, får vi mærkatet ”ufrivilligt barnløs” klistret på os, men det er egentlig ikke noget, vi tænker nærmere over. Vi er bare utålmodige og forhåbningsfulde. Indledningsvis bliver vi undersøgt på kryds og tværs. Konklusionen er, at ingen af os fejler noget. At vi godt kan blive gravide. Dette bliver startskuddet på et behandlingsforløb, som strækker sig over syv måneder.

I første omgang ønsker lægen at gøre så lidt som muligt. Stine får en hormonbehandling med Pergotime, som skal hjælpe ved at producere flere og bedre æg, eller som lægen siger: ”På denne måde får I flere lotterigevinster!” Skulle det vise sig, at der er mere end fire æg, får vi forbud mod at blive gravide, hvilket er godt, da vi hverken kan overskue firlinger eller tanken om fosterreduktion. Ved en scanning på klinikken to uger senere er der to fine æg, som er klar til at blive løsnet ved hjælp af en ægløsningssprøjte. Så er det hjem og gøre resten af arbejdet!

Der var jo ingen grund til, at det ikke skulle lykkes, så vi forventede nok at stå med en positiv graviditetstest to uger senere.

Sådan skulle det ikke gå. Vi nåede igennem tre gange med ovenstående behandling, før vi følte, at der skulle ske noget mere. Lægen foreslog, at vi fortsatte med insemination. Det mekaniske element røg ind, og det spontane og menneskelige forsvandt midlertidigt. Nu var det at lave et barn fuldstændig skemalagt; hormoner på 3. til 8. dagen i cyklus, scanning på 13. dagen samt ægløsningssprøjte, aflevering af sædprøve på 14. dagen samt insemination og derefter vente. Vi følte, at vi levede vores liv en måned ad gangen. ”Desværre, det lykkedes heller ikke denne gang. Forfra”. En for en blev de andre i omgangskredsen gravide. Vi var de sidste – og der skete stadig ingenting. Vi måtte igennem fire omgange med insemination, før det endelig lykkedes at få to streger på graviditetstesten.

Lillesøster Rosa

Dette var begyndelsen på ni lange måneder med bekymringer og ængstelse næsten hver dag. Vi har sidenhen talt om, hvordan Frederik følte, at det var værst for ham, fordi han jo ikke gik rundt med barnet inde i maven og på den måde kunne holde øje med, om der var liv. På den anden side følte Stine, at det var hende, det tunge ansvar lå hos, i det hun gik med barnet og som den eneste kunne reagere, hvis noget afveg fra det ”normale”. Månederne gik med scanninger, samtaler og undersøgelser. Vi oplevede stor støtte fra venner og familie samt et sundhedssystem, som udviste stor forståelse for vores situation og hjalp os hele vejen. Dette var med til at gøre ventetiden udholdelig.

Fire dage over tid kommer Frederik planmæssigt hjem fra fodbold. I døren mødes han af Stine: ”Jeg tror, vandet er gået!” Vi går lidt rundt om hinanden, inden vi ringer til hospitalet. 24 timer senere står vi med den smukkeste lille pige – lillesøster Rosa. ■

Fortvivlelsen:

”... han fejrer benene væk under os.” ”Han har det ikke godt derinde, han skal ud hurtigst muligt.” ”Hvad skal man sige og gøre nu? Kan han klare det?”

19/6 2006

Glæden:

”Jeg ved ikke hvad jeg skal gøre af mig selv, skal jeg sidde, stå, blive hos Stine eller gå over til den lille skat.” ”Far kom herover og hils på din søn.” ”Far!! Det er sgu da mig...”

19/6 2006

Sorgen:

”Min verden styrter sammen. Jeg kan dårligt stå på mine ben, så de må støtte mig. Jeg får lov til at kysse ham, jeg hvisker til ham, at jeg elsker ham... Dette er det værste i hele verden...”

19/6 2006



Begravelsen:

”Vi er uendeligt taknemmelige for at tilbringe dit sidste åndedrag med dig. Du sov stille ind på din mors bryst med din far ved din side.”

1/7 2006

Hvornår er nok nok?

Hvad skal der til, før man må opgive at få det barn, man så inderligt ønsker sig? For os gik der mange år. Vi startede som så mange andre med drømmen om bryllup, børn og familie. Først kom brylluppet efterfulgt af planer om det første barn et lille års tid herefter. Det skete ikke.

Tekst: Gitte Salskov Sørensen

Så gik endnu et par år med forsøg på graviditet, men stadig intet skete. Fire år med undersøgelser på kryds og tværs af os begge og masser af hormonbehandlingerne satte sine fysiske og psykiske spor. Jeg havde det rigtig dårligt med hormonbehandlingerne - min krop kunne ikke tåle dem, og alle mine led blev løse - så løse at f.eks. knæ og skuldre gik af led den ene gang efter den anden. Det var meget smertefuldt, men det var først meget senere, at jeg fandt ud af, at der for mig også var andre bivirkninger.

Efter fire år kom endelig det tidspunkt, hvor vi skulle i gang med inseminationsbehandling. Nu måtte det ske. Nu måtte vi få de børn, som vi så inderligt havde ønsket. Som for så mange andre par, havde alle undersøgerne af os begge vist, at der ikke var noget graverende galt - blot havde min mand, Jacob, en lidt dårligere sædkvalitet end normalen.

Inseminationen

Første forsøg - tiden gik - skuffelsen var enorm, da det viste sig, at det ikke lykkedes. Andet forsøg - ikke mindre skuffende. Tredje forsøg - håbet var der stadig. Graviditetstesten her hjemme viste, at det heller ikke var lykket denne gang, men alligevel var noget forandret. Efter fire uger og et besøg på sygehusets fertilitetsafdeling kunne jublen ingen ende tage.

Vi var gravide... Det var en fantastisk følelse, og nu kunne vi endelig fortælle familie og venner om alt det, vi havde været igennem. Vi havde valgt at holde det skjult i alle årene for ikke at skulle høre på spørgsmålene hele tiden. Spørgsmål som ”*Hvordan går det?*”, ”*Er der sket noget?*”, ”*Er der noget nyt?*” Nu var det tid. Nu skulle alle vide, hvad der var sket i vores liv.

Graviditet og fødsel

Graviditeten var desværre ikke særlig spændende. Først 5 måneder med kvalme og opkast døgnet rundt - men skidt - vi skulle jo ha' et barn. Og så skete det... En varm sommernat gik veerne i gang, og Rasmus blev født næste morgen - i 24. uge og med intet håb for overlevelse. Han levede i ca. ½ time, og vi sugede alle indtrykkene til os. Tiden efter fødslen var hård. Smerte - både følelsesmæssigt og fysisk - sorgen, savnet, navngivning, bisættelse, barsel, i gang med arbejdet igen. Mange nye udfordringer hver dag - udfordringer som ingen burde være nødt til at møde.

Skulle vi prøve igen?

Vi fandt hurtigt ud af, at vi ville prøve igen. Sygehuset gav os endnu et par forsøg med inseminationsbehandling, og vi tog imod. Tre måneder efter Rasmus' fødsel, fik vi første behandling og en måned efter anden behandling.

Så kom næste chok. Det viste sig, at den ægblære som hver måned havde set så fin ud, alligevel ikke



STOP

var en ægblære, men i stedet en cyste. Behandlingerne blev sat i stå, for at cysten skulle forsvinde - forventeligt af sig selv - inden vi kunne fortsætte.

Det betød også slut med hormonbehandling. De hormoner som jeg på det tidspunkt havde spist i 6 år - bortset fra den periode hvor jeg var gravid. Langsomt begyndte jeg at mærke min krop igen. Fra at gå rundt som en form for en zombie i en fysisk krop begyndte jeg at føle igen - både fysisk og psykisk. Jeg mærkede, at jeg overhovedet ikke havde været mig selv i de 6 år. En ting var, at hormonerne fysisk havde svækket min krop, men også følelsesmæssigt havde jeg levet med en kapsel omkring mig.

En tung beslutning måtte tages. Min krop kunne ikke fysisk klare behandlingerne, og psykisk var det også gået helt galt. Efter lange snakke og mange tå-

rer tog vi beslutningen. Vi skulle ikke have et barn med fertilitetsbehandling. Var det en hård beslutning? Bestemt. Har vi tvivlet på, om det var den rigtige beslutning? Aldrig.

Hvad nu?

Spørgsmålet, som næsten altid er kommet op, når vi har fortalt vores historie, har været: *"Hvad med adoption?"* Og vi er lige så ofte blevet mødt med vantro, når vi har måttet afslutte vores fortælling med følgende: *"Man kan ikke adoptere, når man vejer for meget. Til trods for at det offentlige har givet betydelige beløb for at hjælpe med at gøre os til forældre, har de også besluttet, at vi er dårlige forældre, fordi jeg vejer for meget, og derfor ikke må adoptere et barn"*.

Derfor har vi været nødt til at opgive drømmen om at blive forældre til et levende barn. ■

En ny graviditet

Den 25. januar 2008 kl. 00:13 kom vores anden søn Victor til verden efter et helt normalt forløb, der endte ud i kejsersnit.

Desværre døde Victor under fødslen uden nogen funden årsag.



Tekst og foto: Ditte Kvols

Min mand, Lars, havde under graviditeten sagt, at dette skulle være vores sidste barn, da jeg havde store problemer med mit bækken.

Tilbage på sygehuset dagen efter vi havde mistet Victor, står vi begge og kigger ned til Victor i hans vugge. Lars tager om mig, og siger: *"Nej Ditte, det her er ikke vores sidste barn, sådan skal det her ikke ende."*

Victors storebror, Sebastian, havde vi fået ved hjælp af IVF behandling, Victor var blevet til på "normal" vis og i juni 2008 - et halvt år efter vi havde mistet Victor - begyndte vi igen på fertilitetsbehandling. Fire måneder efter lykkedes det; jeg var gravid med vores tredje lille dreng, Alexander.

Selve optakten med behandlingerne på klinikken tog noget hårdere på mig denne gang i forhold til den første. Der var så mange steder, det kunne gå

galt - risikoen føltes større end chancen. Så allerede der var min krop i alarmberedskab. Det hjalp heller ikke, at min krop ikke reagerede lige som ved de to forrige graviditeter. Der havde jeg haft det så skidt indtil 6.-7. måned, men i den nye graviditet havde jeg ikke nogen tydelige graviditetstegn. Derfor var jeg syg af angst for, at det lille skrøbelige liv inde i mig var dødt. Jeg ville give min højre arm, ja endda meget mere, bare for at ligge og have det ubeskrivelig dårligt.

Hver eneste dag, time, minut, ja sekund gik jeg og tænkte, følte og mærkede efter, om der nu ikke skulle være bare et lille bitte tegn. Selvfølgelig stod det hele på i juleferien, hvor det ikke var muligt for mig at blive scannet. Det var ulideligt, og jeg sov næsten ikke.

Mørke tanker

Endelig kom dagen lige efter nytårsaften, hvor jeg skulle ned og scannes. Lettelsen var stor; der lå vores lille "vingummibamse", Alexander, og det lille pixel af hans hjerte blinkede og blinkede. Dette



Victor '08



Alexander '09

bekræftede mig i, at vi var på rette vej, men på trods af dette kom de mørke tanker alligevel. Der var stadig lang vej, inden vi ville være i mål, og ja, selvom vi måske nåede målet, ville det jo ikke være sikkert, at det skulle ende lykkeligt. Tankerne og bekymringerne var mange.

Efter denne scanning kontaktede vi den psykolog, vi havde gået hos, efter vi mistede Victor. Psykologen gav os nogle redskaber til at vende de mørke destruktive tanker til en lys og positiv tænkning omkring denne nye graviditet. Disse samtaler hjalp os hele vejen.

Dog løb jeg ind i endnu en periode, hvor jeg blev grebet af nervøsitet. Jeg mærkede liv meget tidlig i min graviditet, hvor Alexander sparkede så hårdt, at selv Lars kunne mærke det. Så selvom jeg godt vidste, at det var alt for tidlig at skulle kunne mærke disse spark, blev jeg alligevel nervøs for, om han nu stadig levede. Jeg faldt tilbage i det mørke hul, hvor mine tanker konstant kredsede om, hvorvidt jeg nu lige mærkede noget her eller der.

Positiv graviditet

Jeg fik mere ro på, da jeg begyndte at gå hos min jordemoder, hvilket betød jordemoderkonsultation i den ene uge og scanning i den anden uge suppleret med vores samtaler hos psykologen. Dette hjalp os begge, men nok mest mig til at få en rigtig lykkelig graviditet. Ja faktisk har jeg aldrig været så lykkelig som denne her gang. Jeg blev tidligt i graviditeten sygemeldt pga. mit bækken, og jeg følte, at jeg havde tid til at fokusere på alt det positive. Jeg nød tiden fuldt ud, men bekymringerne indhentede mig dog også lidt i den sidste tid.

Efter en lidt dramatisk afslutning på min graviditet fik jeg vores lille Alexander i mine arme fredag den 3. juli 2009. Det var en fantastisk oplevelse og en kæmpe lettelse.

Tiden, efter vi har fået Alexander, er fyldt med glæde og dejlige oplevelser. Men minderne om vores lille Victor, er på nogen måder blevet forstærket, da vi nu for alvor både kan se og mærke "tomrummet" mellem Sebastian og Alexander. ■

Forældreberetning

Far med sorg og glæde

Jeg følte mig super klar til at blive far, da min hustru var højgravid med vores første barn.



Ingvar og Gabriel

Lejligheden var blevet lavet om for at gøre plads til barnet. Jeg havde gjort mig en masse tanker om forælderrollen, opdragelsesprincipper og livet som fuldtidsarbejdende familiefar.

Tekst: Ingvar Sejr Hansen

Jeg har altid været glad for børn. At få et barn var et stort ønske, og jeg glædede mig helt vildt. Jeg vidste med stolthed, at jeg ville blive en super god far. Det ubegribelige er, at min førstefødte døde, umiddelbart før han kom til verden. Hjertet stoppede med at slå midt under fødslen. Da han endelig kom ud efter en urimeligt vanskelig fødsel, viste det sig, at han havde navlestrengen fem gange rundt om halsen. Jeg var blevet far, men min søn var død.

Allerede under fødslen snakkede min hustru og jeg om at få barn igen. Der var ingen tvivl i vores sind. Vi ville have flere børn. Ikke fordi vi troede, at det kunne reparere eller omgøre smerten ved at miste vores barn. Tværtimod. Vi var denne dag blevet forældre, det følte vi meget stærkt. Men vi ville aldrig kunne forfølge drømmene om en familie, medmindre Gabriel fik en levende lillebror eller -søster.

*Ingvar og Valentin*

En af de mange svære situationer i vores sorgforløb var, da en terapeut kort tid efter Gabriels død belærede os om, at det var forkert at få barn igen inden for det første år. Vedkommende ulejlignede sig ikke engang med at spørge os om, hvad vi selv tænkte. Heldigvis fandt vi hurtigt derefter en psykolog, som var anderledes kompetent til sit job. Det lå os således meget fjernt at bruge prævention. 2½ måned efter Gabriels død blev min hustru gravid igen. Vi var vildt glade.

Så snart vi fandt ud af, at Gabriel skulle være storebror, blev vi angste for at noget skulle gå galt. Alle sagde til os, at det nok skulle gå, men ingen forstod rigtigt, at vores eneste erfaring var, at en graviditet ender med et dødt barn. Angsten fyldte meget under hele graviditeten. Jeg følte, at jeg stod på afgrundens rand. Hvis barnet døde, så... Ja, så ingenting, mørke, stilhed, verdens ende, al livs afslutning, dommedag.

Desværre opstod der komplikationer. Moderkagen lå forkert. 5 uger før termin fik min hustru en styrtblødning. Aldrig har jeg været så bange, som da jeg kørte igennem byen til Rigshospitalet. Da jeg nåede frem var lægerne i gang med et akut kejsersnit. Få

minutter efter blev Valentin født. 10 måneder og 10 dage efter Gabriels død var jeg blevet far til en sund og smuk dreng.

I dag er Valentin blevet 10 måneder gammel. Han er den dejligste dreng på Vesterbro. Netop nu er jeg på en 3 måneders lang barsel og nyder hvert minut. Valentin har lige lært at vinke, og jeg synes, at det er det mest fantastiske og mirakuløse, der nogensinde er sket. Jeg glæder mig til at opleve ham vokse op og være en del af hans liv.

Nu forstår jeg også, hvor meget jeg har mistet. Gabriel ville have været 20 måneder. Han ville have kunnet gå og tale en smule. Jeg ved, at han ville være blevet et fantastisk menneske. Sorgen er altid med mig. Ligeså er glæden. I dag er jeg en super stolt far til to sønner. Jeg ved, at en graviditet kan ende med et dødt barn eller med et levende barn. Jeg har en absurd detaljeret viden om de mange måder, et spædbarn kan dø på. Men kender også den bedste creme til røde numser, den letteste måde at snøre en Voksipose på, de sjoveste kildelege og den lækreste risotto til en sulten 10 måneders dreng. Valentin har ikke gjort tabet af Gabriel mindre, men mit liv langt rigere. ■