

Lyset på fødestuen

Af Anne-Marie Kjeldset.

Lys påvirker vores biologi og vores sindstilstand. Men har lyset også betydning for en fødsels forløb? Og kan man med forskel-

lige lyssætning give et bedre arbejdsmiljø og måske være med til at sikre den vigtige melatoninproduktion om natten?



På fødestuen findes seks forskellige lysindstillinger tilpasset personalets arbejdsprocesser og behovet hos den fødende kvinde.

Forskning og andre typer af faglig udvikling kan være resultatet af flere ting. Der kan være tale om projekter, der udspringer af nøje definerede spørgsmål, som trænger til afklaring. I andre tilfælde kommer spørgsmålene som tilfældigheder, når de melder sig som en kædereaktion efter begivenheder, der egentlig begyndte et helt andet sted.

Når lyset på fødestue 11 på Aarhus Universitetshospital Skejby er indrettet, så det kan lyse i forskellige farver, i separate zoner og i forskellig intensitet, så er det et

udslag af tilfældigheder og nysgerrighed. Tilfældigheden består i, at en jordemoder hører, at man ovre på intensiv afdeling har opsat lys, der gør det muligt at efterligne døgnrytmen og lys, der stimulerer særlige stemninger. Og nysgerrigheden spiller en rolle, idet jordemoderen beslutter sig for at gå over på afdelingen for at se lyset og høre om erfaringerne med det.

”Jeg hørte om at man havde indrettet stuer, hvor patienter i koma lå med lys, der kunne ændres, så det fulgte den biologiske døgnrytme for lys. Patienterne

blev eksponeret for klart lys i dagtimerne, der så gradvist ændrede sig til mørkere nuancer efterhånden som døgnnet skred frem. Det skal sikre, at kompatienten både oplever en dag- og natrytme. Jeg gik derover og var på afdelingen i en times tid – og da jeg kom ud, følte jeg mig betydeligt mere afslappet end da jeg gik ind. Det må også kunne udnyttes ved fødsler, tænkte jeg – for vi ved, at ro og tryghed har betydning for, hvordan en fødsel forløber, fortæller Rikke Maimburg, der er forskningsleder på Aarhus Universitetshospital i Skejby.

Rikke Maimburg kontaktede det firma, der havde leveret lys til intensivafdelingen og indgik et samarbejde om udvikling af lys til fødestuer. I første omgang er en enkelt fødestue på fødeafdelingen på Aarhus Universitetshospital blevet indrettet med lys, der giver mulighed for at ændre farver, men også for at inddelle rummet i lyszoner, som giver det optimale



Jordemoder Rikke Damkjær Maimburg

lys til forskellige aktiviteter og formål. Lyspanelerne sidder i rektangulære kasser i loftet og installationerne afslører ikke, at lyset på denne stue skulle adskille sig fra lyset på andre fødestuer.

Jordemoderen kan have brug for almindeligt lys hen over det sted, hvor hun skriver notater eller læser journalen, mens lyset hen over fødesengen har en dæmpet grøn farve, der ifølge farvepsykologien virker beroligende og styrker selvkontrollen. Hvis der bliver brug for at scanne med ultralyd, kan man skifte belysningen til rød, der gør kontraster på skærbilledet tydeligere. Det har særlig stor betydning for personer, der sidder og scanner i længere tid, idet belastningen af øjets muskulatur er mindre. Efter fødslen, når

mor og barn skal finde hinanden og der skal gang i amningen, kan man slå et mere rosa lys til, der har en særlig afslappende indvirkning på det nyfødte barn.

Involvering af brugerne

Ergonomiske Lys på fødestue 11 er en succes hos både de fødende, deres partnere og hos personalet.

”De kommende fædre er helt vilde med at styre lyset, så der oplever vi en høj grad af brugerinvolvering og medbestemmelse i forhold til miljøet på fødestuen.

Ergonomiske Lys på fødestue 11 er en succes hos både de fødende, deres partnere og hos personalet.

Og rengøringspersonalet er rigtig glade for det skarpe hvide lys, der gør, at de bedre ser for eksempel blodstænk og andre pletter. Jordemødre fortæller, at det særligt om natten er fint at kunne dæmpe lyset, så de i en eller anden grad kan efterligne døgnrytmen. Den fødestue, hvor vi afprøver lyset, har længe været upopulær blandt jordemødrene, fordi den fødeseng, der står derinde er rigtig bøvet at arbejde med. Men siden vi fik lyset, så er stuen blevet mere populær, fortæller Rikke Maimburg.

Nye spørgsmål

Udviklingsprojektet har sat skub i flere overvejelser om mulighed for at forbedre arbejdsmiljøet for personalet, der arbejder om natten: Kan man med ændringer i lysets farve og styrke over døgnnet efterligne det naturlige lys og dermed modvirke nogle af de negative effekter, som personalet, der arbejder om natten oplever?

Kan man, hvis man sørger for, at lyset i natten sidste timer er beroligende grønt

eller rosa, fremme den naturlige søvn, når jordemoderen lægger sig til at sove efter en nattevagt? Kan døgnrytmelys ligefrem være med til, at det hormonelle spejl ikke forstyrres helt så meget, som hvis man arbejder nat og dag i det samme skarpe lys? Kan man med døgnrytmelys sænke frigivelsen af cortisol og fremme frigivelsen af melatonin, der er to hormoner, som har betydning for udvikling af blandt andet brystcancer ved hyppigt natarbejde?

”Vi ved det ikke, og det vil kræve et større forskningsprojekt at undersøge det nærmere. Foreløbigt har vi rigtig gode tilbagemeldinger fra både de gravide og personalet. Til efteråret laves en systematisk evaluering af lyset på stue 11, som inddrager både personalet og de fødende for at se, om det er noget, vi skal arbejde videre med, siger Rikke Maimburg.

På de fødendes vegne er spørgsmål om lysets betydning for vemekanismen kommet op i kølvandet på lysprojektet. Ny forskning viser, at melatonin muligvis spiller en rolle i vemekanismen. Forskningen tyder på, at melatonin er med til at øge myometriets evne til at optage oxytocin og dermed producere veer. Samme forskning viser, at når fødsler starter spontant, vil de primært finde sted om natten, hvor melatoninproduktionen er højest.

”Melatoninproduktionen hos de fødende er også et spændende aspekt ved lysprojektet. Som jordemødre ved vi godt, at det miljø man føder i, spiller en rolle for forløbet. Hvis melantoninhypotesen holder vand, så giver det overvejelser om, hvordan og hvornår vi sætter fødslerne i gang og er endnu et argument for at sikre, at hospitaler kan tilbyde fødestuer, der understøtter den naturlige vemekanisme. Det kan Ergonomiske Lys måske være med til, siger Rikke Maimburg.