

# Sosiale nettverk

At et godt sosialt nettverk er viktig for helsen, er velkjent. Men hva er egentlig et sosialt nettverk? Tradisjonelt har vi tenkt på familie, venner og nærmiljø. Stadig flere tenker imidlertid på det sosiale nettverket som noe man har på Internett. En fersk undersøkelse fra Annenberg Center for the Digital Future, University of Southern California, viser at andelen som har et sosialt nettverk på Internett, er mer enn doblet de siste tre årene. Av disse mener nå mer enn halvparten at det sosiale nettverket på Internett er like viktig som «virkelige» nettverk. For menn er de virtuelle nettverkene enda viktigere enn de er for kvinner.



*Charlotte Haug*

Charlotte Haug  
redaktør

## Tidsskrift for Den norske legeforening

Legenes hus  
Akersgata 2  
Postboks 1152 Sentrum  
0107 Oslo

### Redaktør

Charlotte Haug

### Medisinske redaktører

Are Brean  
Michael Bretthauer  
Odd Terje Brustugun  
Trine B. Haugen  
Åslaug Helland  
Erlend Hem  
Geir Jacobsen  
Anne Kveim Lie  
Siri Lunde  
Preben Aavitsland

### Redaksjonskomité

Guri Rørtveit (leder)  
Lill-Tove Rasmussen Busund  
Ola Dale  
Karl Otto Nakken  
Baard-Christian Schem  
Annetine Staff  
Terje Vigen  
Marte Walstad

### Faste medarbeidere

Anne Forus  
Anne Langdalen  
Guttorm Raknes  
Jan Didrik Schjøtt  
Kari Skinningsrud  
Olav Spigset  
Kari Tveito  
Marit Tveito  
Leiv Otto Watne  
Ragnhild Ørstavik

Sentralbord 23 10 90 00  
Redaksjon 23 10 90 50  
Telefaks 23 10 90 40  
[www.tidsskriftet.no](http://www.tidsskriftet.no)  
E-post:  
[tidsskriftet@legeforeningen.no](mailto:tidsskriftet@legeforeningen.no)  
[nettredaksjonen@legeforeningen.no](mailto:nettredaksjonen@legeforeningen.no)  
[annonser@legeforeningen.no](mailto:annonser@legeforeningen.no)

### Redaksjonssjef

Anne Ringnes

### Manuskriptredaktører

Åslaug Flo  
Marit Fjellhaug Nylund  
Raida Ødegaard

### Bilderedaktør

Anne Gitte Hertzberg

### Redaksjonssekretærer

Jorunn B. Kvarme  
Gunn Marit Seberg  
Liv Thier

### Nettredaksjonen

Nettredaktør Stine Bjerkestrand  
Kari Ekelund  
Eline Feiring  
Ine E. Furulund  
Gro Rabben  
Tengel Sandtrø  
Karin Wallin  
Stein Runar Østigaard

### Markedsseksjonen

Markedssjef Ellen Bye Knutsen  
Anne-Britt Dahl  
Anneli Finne  
Mira Østbye



Fostervann. Foto © Anne-Line Biberg

## For noen er hjemme best

Ved hjemmefødsler er det ikke uvanlig at vannet går idet barnet fødes – som dette flotte bildet av jordmor Annett Hegen Michelsen og barnet illustrerer.

Det kan være godt for en kvinne med rier eller vannavgang å slippe transport til annet fødested. Hjemme kan hun bare tenke på å slappe av, hun vet at en kjent jordmor hun stoler på er på vei!

Hjemme har man ro til å la fødselen ta den tiden som er nødvendig. Fødselen får ha sine fysiologiske riepauuser, mor kan sove underveis, spise når hun ønsker og begynne med småtrykking når hun selv føler naturlig trang. Hun lytter til kroppens signaler, er intuitiv og gir seg hen til de fødende krefter uten uro og forstyrrende faktorer. Fødsel er en intim prosess, og hjemme trenger man ikke legge bånd på seg, men kan uttrykke seg slik det faller naturlig. For noen kan det være skrik og stønn, for andre stillhet. Trygghet er en forutsetning for at man kan åpne kropp og sinn.

Det å være hjemme gir gode muligheter for kreativ utfoldelse, fleksibilitet og frihet underveis i fødselen, og innbyr til fritt valg av fødestilling og i hvilket rom kvinnen ønsker å være når barnet fødes. Faren/partneren tar svært ofte en aktiv, konkret og praktisk rolle i prosessen og foreldrene kan glede seg sammen fra første stund.

For noen er trygghet sykehus og teknologi. For andre oppleves det tryggere å få føde uforstyrret i hjemlige omgivelser sammen med kjente og kjære.

Etter 25 års erfaring som jordmor fra blant annet sykehus, primærhelsetjenesten og hjemmefødsler ser jeg at den helhetlige omsorgen med oppfølging før, under og etter fødsel er av stor verdi for mange.

### Anette Schaumburg Huitfeldt

[anette.schaumburg.huitfeldt@rikshospitalet.no](mailto:anette.schaumburg.huitfeldt@rikshospitalet.no)  
Føderiket  
Rikshospitalet

Les mer om hjemmefødsler på side 2430 og 2436

Ytterligere informasjon bakerst i bladet