

Ble gravid mot alle odds:

– Legen sa det var umulig!

Som 20-åring fikk Hilde Aalling Syvertsen beskjed om at hun ikke kunne bli gravid. I dag er hun tobarnsmor – uten prøverør eller hormonsprøyter. Hun takker en alternativ vei, en mann som ikke ga opp og en kropp som nektet å la seg definere av én setning.



::Tekst: Marte Bjørgum ::Foto: Privat

Marte Bjørgum jobber som frilansjournalist og fotograf for flere ulike aviser, magasiner og fagblader. Nettside: martebjorgum.com

Hilde Aalling Syvertsen antok at løpet var kjørt, men kroppen hadde mer å gi enn noen lege hadde trodd. Hun var tidlig i 20-årene da kroppen begynte å sende signaler på at noe ikke var helt som det skulle. Mensen uteble, hun følte seg sliten og merket at huden var ubehagelig tørr.

– Jeg kunne ikke forstå hvorfor jeg hadde det slik, forteller Hilde til Medium.

Hos legen fikk hun først høre at det var «bare stress». Etter flere runder med blodprøver ble hun sendt videre til gynekolog.

– Jeg satt der på kontoret, helt alene. Gynekologen foretok underlivsundersøkelse, så på papirene og sa: «Du kommer aldri til å bli gravid». Som om hun snakket om været. Det var ingen empati å spore, ingen forklaring på det hun nettopp hadde sagt.

Prøvene viste forstyrrelser i flere av hormonene som styrer eggøsning.

– Jeg var litt over 20 år og gikk ut derfra med følelsen av at fremtiden min bare var visket ut med en setning.

Et forhold i taushet

Flere år senere giftet Hilde seg. Hun og mannen ønsket seg barn, og til tross for den tidligere gynekologens «dom», prøvde de flere omganger med hormonbehandling for å fremkalle eggøsning på den måten.

– Men hver gang var det negativ test. Jeg ble mer og mer sliten, fysisk og psykisk, og vi snakket ikke om det. Det lå bare der, som en vond, taus klump mellom oss.

Etter fem år tok forholdet slutt. Hilde var blitt over 30, singel og fortsatt barnløs.

– Jeg følte meg som en mislykket kvinne. Som om jeg ikke fikk til det mest naturlige i verden.

Så skjedde det uventede, Hilde møtte en ny mann.

– Jeg var ærlig helt fra starten og sa rett ut til ham: «Jeg kan ikke få barn».

Han ble ikke skremt og ble ved Hildes side.

– Vi begynte ganske tidlig å snakke om adopsjon. Det gjorde noe med meg at han ville bygge en fremtid med meg, uansett, sier hun og smiler.

– Hun så hele meg

Da paret møtte opp på adopsjonskontoret, fikk de et nytt slag i ansiktet. Der lærte de at siden de fortsatt ikke var gift, var kravet å gifte seg, og deretter vente to år før en adopsjonsprosess kunne starte.

– Hvor gamle skulle vi egentlig bli før vi kunne holde et barn i armene?

Hildes mann var nylig blitt kjent med en akupunktør, og nå som gode råd var

blitt dyre, spurte han om hun kunne tenke seg å forsøke akupunktur. Hilde tok imot rådet og kontaktet Anette Koppang, som er akupunktør med over 40 års erfaring, særlig med kvinnehelse og fertilitet.

– Anette så meg på en annen måte enn noen lege hadde gjort. Hun spurte om *hele meg*, ikke bare eggstokkene mine.

Anette forteller:

– Hilde hadde mistet menstruasjonen og hadde tegn på stress, betennelsestilstander og dårlig sirkulasjon. Det forklarte både trettheten og de hormonelle problemene. Vi begynte å jobbe med grunnmurene i helsa hennes. Det tok forbløffende kort tid før vi fikk menstruasjonen i gang.

Kroppen som helhet

Hilde fikk regelmessige behandlinger med akupunktur.

– Dette ble et viktig ledd i å få kroppen tilbake i balanse, forklarer hun.

Akupunktur, som stammer fra tradisjonell kinesisk medisin, går ut på å stimulere bestemte punkter på kroppen for å påvirke energibanene – eller meridianene – og fremme heling.

– I tradisjonell kinesisk medisin sees infertilitet ofte som en følge av stagnasjon i energiflyt, «qi», eller en ubalanse i organene



Hilde Aalling Syvertsen folte seg mislykket som kvinne siden hun ikke kunne få barn. Parallelt med jevnlige behandlinger med akupunktur, fikk hun også biopatisk behandling en periode. Så skjedde underet ...

som styrer menstruasjonssyklusen. Ved å stimulere punkter som er knyttet til disse funksjonene, kan man blant annet påvirke:

- Blodgjennomstrømningen til livmor og eggstokker
- Hormonnivåene (inkludert FSH, LH og progesteron)
- Stresshormoner som kortisol
- Fordøyelse og næringsopptak
- Søvnkvalitet og energinivå

– Akupunktur kan støtte kroppen i å finne tilbake til sin naturlige syklus, sier Anette. Hun la opp en behandlingsplan der akupunkturen fulgte Hildes syklus: stimulerende punkter i første fase, egglosningsstøtte i midten og deretter beroligende og hormonstabiliserende punkter i siste fase. I tillegg jobbet de mye med stressreduksjon.

– Stress er en enorm fertilitetshemmer. Mange kvinner går rundt i konstant beredskap. Når kroppen er i fluktmodus, prioriterer den ikke reproduksjon, forklarer Anette.

Etter bare få uker med akupunkturbehandling, merket Hilde at kroppen kjentes mer normal, hun var mindre sliten.

– Neglene ble sterke som tidligere, og huden var ikke lenger tørr. Og etter ganske nøyaktig tre måneder var det som et mirakel å få tilbake menstruasjonen, etter at den hadde uteblitt i 13 år!

Et stille vendepunkt

Parallelt med jevnlige behandlinger med akupunktur, fikk Hilde også biopatisk behandling over en periode. Så en morgen skjedde det. Hilde satt på badet med en graviditetstest – mer av vane enn tro. Men denne gangen var det to streker.

– Jeg stirret på den i flere minutter. Jeg ristet. Jeg husker at jeg sa høyt til meg selv: «Dette skjer ikke!» Men det gjorde det, det skjedde – jeg var gravid!

Hilde blir stille når hun forteller det.

– Det var som om alt kroppen min hadde båret på i årevis bare løsnet. All sorg, alle tårer, all kamp. Det var ikke et mirakel. Det var et resultat av hardt arbeid og en kropp som endelig fikk verktoyene den trengte.

All innsats og utholdenhet skulle til slutt gi de beste resultater i form av to vellykkede graviditeter, etter at første graviditet riktignok endte i abort etter tre måneder.

– Minuttene, timene og dagene etter at jeg hadde født mitt første barn var som å være i en rus og dyp forelskelse på en gang. Det skyldtes nok delvis det å få oppleve dette som jeg det meste av mitt voksne liv ikke trodde kunne skje.

Det var som en seier over all motstanden, over alle uttalelser som nå ble motbevist,

over følelsene hun ofte hadde hatt av at det var noe sørgelig galt med henne.

– I tillegg til den enorme styrken som vokste frem, var det som en drøm å få holde et vidunderlig og friskt barn i armene, som nå var helt avhengig av meg. Jeg klarte ikke legge ham bort, eller gi ham til pleierne når de spurte om jeg kanskje trengte å sove litt. Jeg måtte ha ham ved siden av meg hele tiden. Hver gang jeg tenker på følelsen jeg hadde får jeg tårer i øynene – det var så sterkt.

Skuffet over helsevesenet

Etter begge fødselene tok Hilde kontakt med noen av legene som tidligere hadde behandlet henne. Hun håpet å dele erfaringene sine og åpne for en samtale om hvordan komplementær behandling kan fungere som et supplement.

– Jeg ble møtt med stillhet og skepsis. Få var interesserte i hva jeg hadde gjort. Det var som om det ikke kunne være sant, sier hun.

Hun opplevde også at det var vanskelig å snakke med fastlegen om alternative behandlinger underveis i prosessen. Da hun spurte konkret om råd knyttet til kosthold, urter eller akupunktur, ble samtalen ofte avbrutt eller avfeid.

– Jeg følte meg lite hørt. Det var som om ►

Pioner innen akupunktur

Anette Koppang (*th*) etablerte Holtegaten akupunktur i 1981. Hun er utdannet ved *International College of Oriental Medicine* i England, med bachelorgrad bekreftet av Brighton University i 2006. Hun grunnla Norsk akupunkturskole i 1984. Anette bidro til at skolen fikk bachelorstatus og ble en del av Campus Kristiania. I 1996 utviklet hun kurs i fødselsakupunktur for jordmødre, som fortsatt undervises og brukes ved de fleste norske sykehus. Kursene ble også innført i Sveits i 2002. Anette har holdt foredrag internasjonalt og tok videreutdanning i behandling av barn i 1986.

Kilder: Se medium.no



Tilsynelatende like symptomer hos to pasienter kan ha ulik forklaring, og vil i så fall kreve ulik behandling for å gjenopprette balansen, ifølge akupunktør Anette Koppang.

det jeg sa ikke hadde noen verdi hvis det ikke passet inn i den medisinske modellen. Det gjorde at jeg holdt tilbake og turte ikke fortelle om alt jeg faktisk gjorde, sier hun.

Akupunktøren Anette er tydelig: Mange kvinner som søker utradisjonell hjelp, opplever at de ikke blir tatt på alvor. Noen føler seg til og med skyldige, som om de gjør noe feil ved å gå utenfor systemet.

– Det burde ikke være sånn. Pasienter må få rom til å være nysgjerrige og delta aktivt i egen helse. Det er altfor mange kvinner som opplever det samme. De blir ikke trodd, ikke lyttet til. Men dette handler ikke om tro eller magi – det handler om fysiologi, om å gi kroppen støtte. Jeg ser resultater hver uke. Det må vi begynne å ta på alvor, sier Anette.

Hva sier forskningen?

En utfordring med å få alternative behandlingsmetoder anerkjent, er at mange av dem ikke lar seg teste i standardiserte studier. Randomiserte, kontrollerte forsøk er ressurskrevende, og individuelt tilpassede behandlingsopplegg passer dårlig inn i den modellen.

Flere nyere studier viser at akupunktur kan ha en reell effekt i fertilitetsbehandling. En systematisk oversikt og metaanalyse publisert i 2023 konkluderte med at akupunktur forbedrer både kliniske graviditetsrater og sjansen for levende fødsel hos

kvinner som får IVF-behandling.

– Vi trenger mer åpenhet. Det handler ikke om å forkaste skolemedisin, men om å supplere der det trengs. Hvis noe virker, er det verdt å forstå hvorfor, sier Anette.

I mange land er såkalt *integrativ medisin* på vei inn i det offentlige helsevesenet. I Kina kombineres tradisjonell kinesisk medisin og moderne behandling som en naturlig del av sykehusstilbudet. I Tyskland tilbys homøopati, urtemedisin og andre komplementære metoder gjennom det statlige systemet. Også i USA tilbyr enkelte fertilitetsklinikker akupunktur og ernæringsveiledning som del av IVF-programmer.

Lytter grundig til magefølelsen

– Mitt liv har vært innholdsrikt og gitt mange spennende, noen krevende og uansett viktige erfaringer. Jeg kan fortsatt i dag bli overrasket over tanken på at jeg virkelig har to fantastiske barn. Da jenta vår ble født og jeg på nytt fikk oppleve den samme dype forelskelsen over dette nye underet som var kommet til oss, tenkte jeg at resten av livet ville bli bare lyst og lett.

Det viste seg at nye utfordringer ventet.

– Det er vel slik de fleste har det, livet består av både varme og litt kaldere dager. De utfordringene jeg hadde som ung jente da helsen ikke lenger spilte på lag, var nok starten på en reise der jeg lærte viktigheten

av å ta ansvar for egen helse, ikke ta for gitt at andre visste bedre enn meg, heller ikke de jeg var vant til å stole på.

Selv om Hilde er utdannet bygningsingeniør, har hun jobbet med helse innen bioteknologi i mange år, sammen med ektemannen. Den erfaringen har nok bidratt til å kunne se de større perspektivene.

– Det har blitt en vane å lytte grundig til egen magefølelse, stille mange spørsmål for å få nye svar når jeg står fast og å beholde troen på at det meste kan løse seg bare jeg ikke gir opp.

Livet i dag er godt. Hilde har en mann som har støttet henne hele veien og gir mye oppmuntring, og to voksne barn som står på egne ben og selv har gode liv. Datteren er oppkalt etter akupunktøren.

– Vi bor mye av tiden i Italia, hvor vi kom på ferie for over 20 år siden. Vi har kjøpt og restaurert et forfallent steinhus som i dag er vårt andre hjem.

Skrev bok om erfaringene

For tre år siden fikk Hilde invitasjon til et informasjonsmøte om et forfatterprogram. Dette ga næring til tanken om å skrive bok om hennes erfaringer.

– Jeg hadde lenge tenkt på hvordan jeg kunne formidle historier som har betydd så mye for meg, og ikke minst hva jeg har måttet lære som jeg tror andre kan ha nytte av. Mitt viktigste budskap i boken er at



I årene etter at Hilde og mannen mot alle odds fikk sine to barn, har Hilde kjent på en større undring, nysgjerrighet og ydmykhet over alt hun opplever.

helsen er det viktigste vi har og at vi alle har ansvar for egen helse. Selv i et land som Norge, der vi har et flott helsevesen og myndigheter som ønsker å sikre oss best mulig, kan vi ikke regne med at enkeltpersoner, leger eller institusjoner alltid kan ha de rette svarene for hver enkelt av oss. Vi må lytte til egen magefølelse og være nysgjerrige, sier hun engasjert.

Derav også tittelen «Åpen bok», for å understreke at vi må tørre å være åpne for å kunne lære av andre, og få noe tilbake.

– Dessuten mener jeg at åpenhet viktig for å skape nærhet til andre mennesker, og ta brodden av det som er vanskelig.

Boken består av fire deler, som dreier seg om fertilitet, utfordringer i livet som småbarnsmor, en overdose av stråling fra en transformator på arbeidsplassen, og om en borreliainfeksjon som kom ut av kontroll.

– Hver situasjon var krevende, ikke minst fordi det var vanskelig å få nødven-

dig hjelp. Redningen fant jeg andre steder enn der jeg var vant til å lete, noe som har gjort livet rikt og utviklende og gitt meg et behov for å dele det jeg har vært gjennom.

Også for helsepersonell

Hilde mener at også helsepersonell vil ha glede av boken.

– Den forteller om viktige erfaringer der hjelpen jeg fikk fra leger og sykehus ikke førte frem, men at jeg likevel kom i mål ved hjelp av andre metoder. Jeg tror boken kan bidra til mer ydmykhet, samt respekt for tradisjoner og løsninger som foreløpig ligger litt utenfor det våre myndigheter fokuserer på.

Hilde håper at hennes erfaring kan bidra til at flere tør å tenke utenfor det etablerte.

– Jeg ønsker ikke å si at dette er løsningen for alle. Men det fungerte for meg. Og kanskje er det flere der ute som kunne fått hjelp, om de visste at dette

fantes som alternativ, sier hun.

I dag jobber Hilde med diverse egne prosjekter. Barna er blitt store og har flyttet ut, og Hilde har stort ønske om å kunne bidra med innspill til kvinner som ønsker å styrke fertiliteten på naturlig vis.

– Mitt råd? Lytt til kroppen. Ikke vær redd for å utforske nye veier. Det handler ikke om å velge enten skolemedisin eller komplementær behandling – det handler om å finne det som faktisk fungerer for deg.

Og hva med mannen som ble barnas pappa?

– Han er verdens beste pappa. Vi snakker ofte om alt vi gikk gjennom, og vi er enige: Uansett hvor mørkt det virker – så finnes det håp.

Hva om svaret ikke ligger i enten-eller – men i alt vi tør å utforske når vi ikke lenger gir opp?

Nettsiden om boken: hildeas.no