



Sluttrapport Kjenn liv

Prosjektnummer: 2017/HE1-166062



Søkerorganisasjon: Landsforeningen uventet barnedød



Kjenn liv



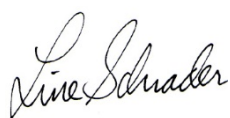
Forord

Landsforeningen uventet barnedød (LUB) har i dette prosjektet laget en kort animasjonsfilm som motiverer gravide til å følge daglig med på sitt barns bevegelser, og informerer om hva de skal gjøre om de er bekymret for lite liv i magen.

Tusen takk til alle som har bidratt til at filmen har blitt så bra og har nådd ut til mange så langt! Spesielt stor takk til illustratør Kaja Ødegaard i FARSOTT (tidligere Smaapigerne) som har laget flotte tegninger med et glad og humoristisk uttrykk, og hennes illustratørkollega Sissel Ringstad som også har bidratt. Vi vet dere har strukket dere langt for å få til et så bra resultat, og setter stor pris på det! Tusen takk til Mark Francombe Animasjon som står for animeringen. Takk til innleser Cathrin Gram for god og trygg stemme som er med på å løfte filmens budskap. Takk til Henrikke Dyrkorn i OMG for god hjelp med å markedsføre filmen på Facebook.

Tusen takk til overlege dr. med. Julie Holm Tveit og jordmor Hilde Erlandsen for faglige råd. Tusen takk til LUB-medlemmer Kristina Hafredal, Lene Lien, Marielle Hattrem, Hanne Stenshorne og Mie Steine for viktige innspill til manuset basert på deres dyrekjøpte erfaring med både å være gravid og å ha mistet barn i svangerskapet. Stor takk til Elin Michalsen, Charlotte Olsen og Janne Hegna som bidro med viktig konsultasjon som gravide.

Til sist, men ikke minst, tusen takk til ExtraStiftelsen for finansiering som gjorde det mulig å lage denne filmen!



Landsforeningen uventet barnedød
v/ prosjektleder Line Schrader
Oslo, 23.03.2018

Sammendrag

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Målsettingen var å lage en kort animasjonsfilm for å motivere gravide til å følge med på livet i magen og bli kjent med sin babys bevegelser. Filmen skal bidra til å gjøre kampanjen "Kjenn liv"/kjennliv.no kjent. Et overordnet mål var å gjøre gravide godt rustet til å oppdage og reagere riktig og raskt nok på lite liv i magen slik at dødfødsler kan forebygges. Hovedmålgruppen var gravide i Norge. En sekundær målgruppe var helsepersonell i svangerskaps- og fødselsomsorgen.

Over 200 barn dør før fødselen i Norge årlig. Mange dødfødsler kan trolig forebygges. LUB startet i 2016 kampanjen Kjenn liv. På kjennliv.no gis informasjon om hvordan gravide kan følge med på barnets bevegelser og reagere ved lite liv. Det er i dag for liten kunnskap blant gravide og i helsevesenet om dette. Lite liv har sterk sammenheng med veksthemning, sykелighet, for tidlig fødsel og dødfødsel. Gravide bør bli kjent med sitt barns aktivitetsmønster slik at de raskt kan reagere ved lite liv.

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektleder var fagkonsulent/redaktør i LUB Line Schrader. Animasjonsfilmen ble produsert av Farsott. Manus ble utviklet av LUB i samarbeid med illustratørene i Farsott, Kaja Ødegaard og Sissel Ringstad. En fin kort lavbudsjett reklamefilm for Kjenn liv var fra før publisert til lansering av Kjenn liv høsten 2016. Med utgangspunkt i denne filmen bestemte vi oss for å lage en lenger film enn opprinnelig planlagt for å få fram hovedbudskapene om fosterbevegelser og hvordan følge med. Manus med skisser ble sendt på høring til fagpersoner, medlemmer i LUB som har opplevd dødfødsel og «vanlige» gravide. Tilbakemeldingene var gode og vi fikk nyttige innspill til den videre bearbeidingen.

En profesjonell innleser leste inn teksten til filmen i lydstudio, deretter ble illustrasjonene og animasjonen ferdigstilt og undertekster lagt på.

Filmen ble markedsført via annonsekampanje på Facebook og som innlegg på FB-siden Kjenn liv som vi også delte på LUBs FB-side. Ellers ble filmen publisert på vår Vimeo-kanal og bygd inn på kjennliv.no og lub.no, hvor det også var nyhetssaker om filmen.

Resultater og resultatvurdering

Vi har laget en to minutters animasjonsfilm som viser en gravid som følger med på sitt barns bevegelser i en periode av svangerskapet fram mot fødsel. En stemme forteller hvordan gravide kan følge med på barnets bevegelser, hvorfor dette er viktig og hvordan reagere ved lite liv. Vi er svært fornøyde med filmen som har fått kun positive tilbakemeldinger fra gravide, helsepersonell og andre.

Filmen har nådd godt ut til målgruppene via annonsekampanjen på FB, der kvinner med graviditet som interessedsegment ble nådd best, og filminnlegget på Kjenn liv FB-siden, der vi nådde mange helsepersonell i svangerskapsomsorgen. Antall brukere og treff på kjennliv.no

har økte mye under annonseringen og markedsføringen, noe som viste at filmen er inngangsport til å lære mer på kjennliv.no.

Det er vanskelig å vite om filmen har bidratt til å forebygge dødfødsler. Vi har hørt fra noen foreldre der barnet trolig ble reddet fordi de reagerte raskt på lite liv etter å ha fulgt rådene på Kjenn liv.

Oppsummering og videre planer

Vi har laget en animasjonsfilm som formidler hovedbudskap fra kjennliv.no. Mange gravide og helsepersonell har sett filmen. Den har bidratt til økt bruk av kjennliv.no. Vi jobber kontinuerlig for at gravide skal følge rådene på kjennliv.no.

Filmen er i 2018 oversatt til flere språk og informasjon om Kjenn liv og filmen er sendt til svangerskapsomsorgen. Vi skal presentere Kjenn liv og filmen på internasjonal konferanse i sommer. Vi har søkt støtte fra ExtraStiftelsen til app for å hjelpe gravide å følge med på fosteraktivitet. Vi ønsker å fremme forskning på registrering av fosterbevegelser.

Innhold

1. Bakgrunn for prosjektet.....	5
2. Målsetting og målgruppe.....	6
3. Prosjektgjennomføring.....	7
4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering.....	8
5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	9
6. Referanser/Litteratur	11
7. Vedlegg	11

1. Bakgrunn for prosjektet

Høsten 2016 starter LUB en ny informasjonskampanje: "Kjenn liv". På nettsiden kjennliv.no får gravide informasjon om hvordan de kan følge med på livet i magen og hvordan de skal reagere dersom de opplever lite liv. Formålet er å gjøre de gravide bevisste på betydningen av fosteraktivitet og bli trygge i svangerskapet.

Informasjonen på kjennliv.no er basert på internasjonal forskning på området og flere andre lands retningslinjer rundt håndtering av lite liv i svangerskapet (se referanseliste). Innholdet er kvalitetssikret gjennom LUBs fagråd.

Mangel på kunnskap blant gravide og i helsevesenet

Bakgrunnen for kampanjen er at det er for liten kunnskap både blant gravide og i svangerskaps- og fødselsomsorgen i Norge om hvor viktig det er at den gravide daglig kjenner liv i magen og *hvordan* hun best kan følge med på sitt barns bevegelser. I det nye helsekortet for gravide, som kom i 2015, står det at helsepersonellet skal spørre mor om hun kjenner liv i magen daglig. Men gravide får ingen opplæring i metoder for å kjenne liv.

Å kjenne at babyen sparker og beveger seg inne i magen er tegn på at den har det bra. Den som best kan følge med på livet i magen, er den gravide selv. Det er stor forskjell på hvordan babyer beveger seg og hvor ofte de sparker. Forskning har ikke klart å finne et objektivt mål på hva som er normal fosteraktivitet. Det er kun den gravide som vet akkurat hvordan sitt barn rører seg og som kan følge med på hvordan bevegelsene endrer seg etter hvert som babyen vokser seg større og sterkere. Derfor er den gravidens opplevelse av aktiviteten det beste målet.

Et friskt foster skal være i aktivitet hver eneste dag. Redusert liv i magen kan være tegn på at barnet ikke har det bra. Forskning viser at lite liv har sterk sammenheng med veksthemming, sykелighet, for tidlig fødsel og dødfødsler. Derfor er det viktig at gravide blir kjent med sitt barns daglige aktivitetsmønster slik at de raskt kan merke det når noe er galt. Tidlig identifisering av veksthemming og lite liv kan redde liv.

De siste 15 årene har vi fått økt kunnskap blant annet gjennom det internasjonale forskningssamarbeidet FEMINA der norske studier som *Tell Trivselen*, *Tell med meg* inngår. Ett av funnene er at halvparten av de gravide er bekymret for lite liv under svangerskapet. Rundt halvparten av barna som dør i dødfødsel er veksthemmet og/eller har vært syke.

Et friskt barn i magen er i daglig aktivitet. Det er ingen faglig uenighet knyttet til at gravide skal kjenne liv daglig under svangerskapet fra ca uke 28. Fra da av vil barnets aktivitet følge en forholdsvis fast døgnrytme med aktive perioder og rolige perioder/søvnperioder. Vi vet også at barnets aktivitet aldri skal bli mindre eller svakere i løpet av svangerskapet.

En norsk studie (Saastad 2011) viser at gravide som teller spark er flinkere til å gjenkjenne barn som ikke er friske. Studien "Tell Trivselen" viste at risikoen for dødfødsler gikk ned for førstegangs fødende blant de som deltok i sparketellingen (Tveit m.fl. 2009). Sparketelling har vist seg å stimulere gravidens årvåkenhet og følsomhet overfor barnet (Saastad 2011). Studien viser også at sparketelling ikke førte til økt andel konsultasjoner i helsevesenet som følge av bekymring for redusert fosteraktivitet. Gravide ble ikke mer engstelige. Mange kjente seg

derimot tryggere fordi de visste mer om hva som var normalt for sitt barn og hvordan de skulle reagere ved lite liv. Dette støttes i svenske forskningsstudier på fosteraktivitet, som også viser at det å følge med på *kvaliteten* på babyens bevegelser er en god metode som mødre kjenner er trygg (Malm 2016, Malm et al 2014). Det å følge med på barnets bevegelser viser seg også å styrke tilknytningen den gravide har til babyen (Malm et al 2015).

Studier på sparketelling har foreløpig vist at tallene man finner ved sparketellingen i seg selv ikke sier så mye, og man har ikke klart å identifisere entydige mønstre forbundet med risiko (Winje m.fl. 2012). Likevel ser det ut til at kvinnene gjennom den daglige rutinen med å fokusere på liv i magen, blir bedre rustet til å reagere på endringer i fosteraktiviteten (Saastad 2011). Selv om det ikke er påvist at selve sparketellingen reduserer antall dødfødsler, vet vi at bevissthet om daglig fosteraktivitet reduserer risiko for sykелighet og dødelighet. Dette bekreftes blant annet ved at deltakerne i de tidligere nevnte norske studiene fikk redusert sin risiko enten de telte spark daglig eller "bare" ble bevisst betydning av daglig fosteraktivitet. Samtidig viser nyere studier at kvaliteten på sparkene er viktig. Barnets spark skal ikke bli svakere (Malm, 2016, Rådestad, 2012, Rådestad & Lindgren, 2012). Det er derfor viktig at gravide følger med på både kvaliteten og kvantiteten i barnets bevegelser.

Måter å følge med på livet i magen

Gravide trenger hjelpemidler til økt årvåkenhet under svangerskapet. Den svenske forskeren Ingela Rådestad gir i heftet "Mindfetalness" forskningsbaserte råd om hvordan gravide kan bli kjent med sitt barns bevegelsesmønster ved å følge med på både kvaliteten og kvantiteten på bevegelsene (Rådestad, 2015). Hun lanserer begrepet "Mindfetalness" som en form for fokusert nærvær og oppmerksomhet til babyen i magen. Flere andre land har innført råd om å følge med på livet i magen blant annet gjennom sparketelling eller daglig oppmerksomhet uten å følge en bestemt registreringsmetode (bl.a. "Kicks count" i Storbritannia, "Still aware" i Australia).

I kampanjen *Kjenn liv* anbefaler vi at den gravide skal bli kjent med *sitt barns bevegelsesmønster* ved å sette av litt tid hver dag til å kjenne etter spark og bevegelser. For noen er det nok å registrere fosteraktiviteten mentalt, mens andre har nytte av å notere ned babyens spark og bevegelser systematisk. Vi beskriver to ulike måter for systematisk daglig registrering, i tråd med rådene i «Mindfetalness»: 1) Å beskrive hvordan babyens bevegelser kjennes ut i styrke og kvaliteten (gjærne notere i en dagbok), 2) Å registrere antall spark og sparkenes kvalitet i et visst tidsrom (sparketelling).

Utfordringen framover var å nå ut til alle gravide og til svangerskapsomsorgen med den viktige kunnskapen på kjennliv.no, og få dem til å følge rådene.

2. Målsetting og målgruppe

Målet med prosjektet var å lage en kort animasjonsfilm for å motivere gravide til å følge med på livet i magen og bli kjent med sin babys bevegelser. Filmen skal bidra til å markedsføre informasjonskampanjen "Kjenn liv" og motivere gravide til å besøke nettsiden kjennliv.no for å lære mer.

Et overordnet mål er å gjøre gravide godt rustet til å oppdage og reagere riktig og raskt nok på lite liv i magen slik dødfødsler kan forebygges.

3. Prosjektgjennomføring

Prosjektleder var fagkonsulent/redaktør i LUB Line Schrader. Animasjonsfilmen ble produsert av Farsott (tidligere Smaapigerne) i samarbeid med en animatør. Manuset ble utviklet av LUB i samarbeid med de to illustratørene i Farsott, Kaja Ødegaard og Sissel Ringstad. Da vi startet prosjektet hadde vi allerede produsert en kort reklamesnutt for «Kjenn liv» i samarbeid med Smaapigerne/Farsott, en lavbudsjettetsfilm finansiert av LUB høsten 2016. Denne 20-sekunder lange filmen ble brukt i lanseringen av kampanjen rundt årsskiftet 2016/2017 i sosiale medier (facebook, instagram og twitter) og reklamefrie dag på TV (se filmen her: <https://vimeo.com/193673286>). I dette nye filmprosjektet ønsket vi å ta utgangspunkt i filmen som allerede var laget og som vi var godt fornøyde med og hadde fått god respons på. Den har et humoristisk og glad uttrykk, noe vi ønsket å videreføre for å understreke det positive med å følge rådene uten å skremme.

Schrader og fagsjef i LUB Trine Giving Kalstad hadde tidlig våren 2017 et møte med illustratørene for å planlegge uttrykket og innholdet i filmen. Vi bestemte oss for å lage en litt lenger film enn opprinnelig planlagt fordi vi nå ønsket at filmen skulle bli en brukervennlig informasjonsfilm som inneholder hovedbudskapene gravide bør vite om det å følge med på barnets bevegelser i magen. Prosjektleder skrev et utkast til manuset i samarbeid med Kalstad, og med utgangspunkt i informasjonen på kjennliv.no. Ut ifra dette utkastet laget illustratørene et manus med skisser til scener i filmen satt sammen med tekst, som vi fikk tilbake til vurdering. Vi sendte manuset med scener og skisser til høring til fagpersoner, gravide og medlemmer i LUB som har opplevd å miste barn i svangerskapet. Høringsgruppen besto av følgende:

- To fagpersoner fra LUBs fagråd: Kommunejordmor Hilde Erlandsen i Moss kommune og overlege PhD Julie Victoria Holm Tveit ved Obstetrisk seksjon, Rikshospitalet, Fødeavdelingen OUS.
- Fem kvinner som tidligere har opplevd å miste barn i dødfødsel og som er medlemmer i LUB, noen av disse var gravide igjen. Noen fikk direkte henvendelse til på e-post fra prosjektleder fordi vi kjente til dem, mens andre responderte på en henvendelse vi la ut på Facebooksiden til Kjenn liv om hjelp til å vurdere manus.
- Tre gravide kvinner som ikke har mistet barn, ble rekruttert via de gravide LUB-medlemmene som deltok, dette var bekjente av dem. Kommunejordmor Hilde Erlandsen forsøkte også å hjelpe oss med å rekruttere 3-4 gravide hun fulgte opp, men disse fikk vi dessverre aldri tilbakemelding fra.

Tilbakemeldingene vi fikk fra høringsgruppen var svært gode, de likte uttrykket og innholdet. Samtidig kom det innspill på ting som de savnet og forslag på andre formuleringer og mindre endringer. Det var flere gode forslag som vi tok inn i den videre bearbeidingen av både teksten og tegningene.

Illustratørene fant en dyktig og erfaren innleser/skuespiller til å lese inn teksten til filmen: Cathrin Gram. Lydopptak ble gjort i Nitro lydstudio. Gram har en behagelig, trygg og vennlig stemme slik vi ønsket. Prosjektleder, en av illustratørene, Kaja Ødegaard, og animatøren, Mark Francombe, var til stede under innlesingen for å instruere og passe på at vi fikk gode lydopptak.

Med lydopptaket klart, ble illustrasjonene og animasjonen ferdigstilt slik at bildene passet til lyden. Til slutt ble det lagt på undertekster.

Markedsføring

Vi valgte å bruke hele markedsføringsbudsjettet på annonsering på Facebook da dette er et sted det er mulig å nå svært mange gravide kvinner til en rimelig pris. Vi fikk hjelp av ekspert på Facebook-markedsføring, Henrikke Sofie Dyrkorn i OMG, til å gjennomføre en betalt annonsekampanje for å nå godt ut med filmen til målgruppene. Disse annonsene ble sendt i perioden 6. – 22. desember. Vi brukte tre ulike annonsetekster sammen med filmen som ble spilt av automatisk i newsfeeden til brukere på Facebook. En av annonsene pekte seg ut som den klart beste, og denne ble derfor også sendt mest.

Vi markedsførte ellers filmen via våre egne digitale kanaler, og vi sendte en henvendelse til jordmorforeningene. Vi publiserte den på vår Vimeo-kanal, og bygde så filmen inn på nettsidene våre kjennliv.no og lub.no, hvor vi også hadde egen nyhetssak om filmen. [Se innlegget «Animasjonsfilm lærer gravide å følge med på livet i magen» her.](#)

Vi la også filmen ut som innlegg på Facebooksiden (fb) til Kjenn liv, som vi også delte på LUBs Facebookside.

4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Resultatet av prosjektet ble en to minutter lang animasjonsfilm som formidler hovedbudskapene på kjennliv.no. De morsomme og fargerike illustrasjonene viser en gravid kvinne som følger med på sitt barns bevegelser gjennom en periode av svangerskapet fram mot fødsel. En god og trygg kvinnestemme forteller samtidig som teksten også vises som undertekster. Vi er svært fornøyde med utformingen av filmen, illustratørene og animatøren strakk seg langt for å få til et godt produkt. Filmene ble litt dyrere enn budsjettet, noe LUB dekket. Vi har uansett fått svært mye film for pengene.

Annonsekampanjen der filmen ble sendt på Facebook til utvalgte aktuelle målgrupper, gikk bra: annonsen nådde ca 102 000 personer og filmen fikk ca 197 000 visninger. Se vedlagte rapport fra Facebook-kampanjen utarbeidet av Dyrkorn i OMG, som vurderte dette som en vellykket kampanje med gode resultater. Kvinner mellom 20-43 år med «graviditet» som interessesegment var målgruppen med best resultat, og størstedelen av annonsebudsjetten gikk hit.

Facebook-innlegget vi selv publiserte nådde også svært godt ut, særlig med tanke på at vi ikke hadde mer enn i underkant av 400 følgere da filminnlegget ble publisert. Vi nådde over 52 000 personer med innlegget mens filmen fikk over 26000 visninger. Innlegget fikk 156 delinger. Jordmorforeningen, flere helsestasjoner, ulike svangerskapsrelaterte sentre og

helsepersonell i svangerskapsomsorgen delte filmen, noe som var svært gledelig da det gir høy troverdighet og bidrar til at filmen og kjennliv.no når gravide.

Mange valgte å følge «Kjenn liv» på Facebook, vi fikk over 200 nye følgere i løpet av perioden filmmannonsen ble sendt og innlegget publisert. Dette har bidratt til at vi har nådd bedre ut med informasjon om «Kjenn liv» på Facebook også i ettertid.

Antall brukere og treff på kjennliv.no hadde stor økning i løpet av denne perioden, noe som viste at filmen fungerte som inngangsport til å lære mer. Med analyseverktøyet Google analytics ser vi at det var mellom 550 og 1000 sidevisninger daglig i denne perioden, mot normalt mellom 150 og 200 sidevisninger i tiden før.

Vi har utelukkende fått positive tilbakemeldinger på filmen, både fra helsepersonell, gravide og nybakte foreldre.

Det er for tidlig å kunne si om «Kjenn liv» og filmen har ført til at flere barn har blitt reddet, dette har vi ikke statistikk på. Men vi har hørt fra noen nybakte foreldre som tok raskt kontakt med sykehuset da de kjente mindre liv etter å ha fulgte rådene på kjennliv.no og der fødselen ble satt raskt i gang og barnet reddet. Det er derfor sannsynlig at noen barn kan ha blitt reddet på grunn av kampanjen.

5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

I dette prosjektet har vi laget en kort animasjonsfilm som formidler hovedbudskap fra kjennliv.no: Hvordan gravide kan følge med på babyens bevegelser i magen, hvorfor dette er viktig og hvordan de skal reagere ved endringer og mindre liv. Filmen motiverer gravide til å følge daglig med på sitt barns bevegelser fra svangerskapsuke 28. Filmen har et morsomt og positivt uttrykk, og den er godt mottatt både blant gravide og av helsepersonell i svangerskapsomsorgen.

Filmen er blitt sett av mange gravide og helsepersonell i svangerskapsomsorgen. Den har bidratt til at «Kjenn liv» og kjennliv.no er blitt bedre kjent og ført til stor økning i treff på kjennliv.no, noe som tyder på at flere leser og sannsynligvis også velger å følge rådene vi gir. Tilbakemeldinger tyder også på at noen gravide har tatt raskt kontakt med sykehuset ved lite liv etter å ha fulgt rådene på kjennliv.no, og der barn trolig er blitt reddet på grunn av rask helsehjelp. Imidlertid er det fortsatt et stykke fram til at informasjonen når alle gravide i Norge, og dette er noe vi jobber kontinuerlig med videre.

Vi har med egne midler etter dette filmprosjektets slutt oversatt filmen til syv andre språk: arabisk, engelsk, polsk, somali, spansk, tigrinja og urdu. Filmene er teksten på disse språkene, mens lyden er norsk på alle bortsett fra på filmene på somali og tigrinja (Eritrea) der vi også har fått lydoversettelse. Oversettelsene er gjort etter oppfordring fra flere jordmødre som erfarte at det var vanskelig å få kommunisert disse viktige budskapene til minoritetsspråklige. Når vi vet at enkelte av disse gruppene, slik som somaliere, har økt risiko for dødfødsel, er det spesielt viktig å nå godt ut til disse.

Vi har i starten av 2018 hatt en stor informasjonsutsendelse til svangerskapsomsorgen i hele Norge, ved jordmøtjenesten ved alle helsestasjoner, svangerskapsomsorgen på sykehusene og alle private gynekologer. Her har vi oppfordret til å bruke filmen i møte med gravide.

Vi vil fortsette å markedsføre filmen både i sosiale medier og i andre aktuelle fora videre. Prosjektleder skal presentere filmen på 2018 International Conference on Stillbirth, SIDS and Baby Survival i Glasgow. Her møter vi et samlet internasjonalt fagmiljø som jobber med blant annet forebygging av dødfødsler.

Vi ønsker å utvikle en Kjenn liv-app som skal hjelpe gravide til å følge daglig med på sitt barns bevegelser. Vi har søkt støtte fra ExtraStiftelsen til dette våren 2018. Filmen skal vises i appen som del av introduksjonen til temaet. Vi ønsker også å stimulere til mer forskning for å få bedre dokumentasjon på betydningen av å registrere bevegelser og forebygging av dødfødsler.

«Kjenn liv» er nå et viktig satsningsområde for LUB. Vi vil jobbe videre for å nå målet om at alle gravide i Norge skal vite om og følge rådene som gis på kjennliv.no.

6. Referanser/Litteratur

Malm M-C., Hildingsson I, Rubertsson C, Rådestad I, Lindgren H (2014). Development of a tool to evaluate fetal movements in full-term pregnancy. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 5(1):31-35.

Malm M-C, Rubertsson C, Hildingsson I, Rådestad I, Lindgren H (2016). Prenatal attachment is associated with fetal movements during pregnancy– a population based survey. *Woman and Birth, Journal of the Australian College of Midwives*. December 2016, Volume 29, Issue 6, Pages 482–486.

Rådestad I, Lindgren H: [Women's perceptions of fetal movements in full-term pregnancy](#). *Sex Reprod Healthc* 2012, 3: 113-116.

Rådestad I. Strengthening mindfetalness. *Sexual & reproductive healthcare : official journal of the Swedish Association of Midwives*. 2012;3(2):59-60.

Rådestad, I (2015). *Mindfetalness. Det bästa för ditt ofödda barn*. Spädbarnsfonden.

Saastad, Winje, Israel, Frøen (2012). Fetal Movement Counting—Maternal Concern and Experiences: A Multicenter, Randomized, Controlled Trial, *Birth* 39:1 March 2012.

Tveit JH, Saastad E, Stray-Pedersen B, Børdahl P, Flenady V, Fretts R, Frøen J (2009). Reduction of late stillbirth with the introduction of fetal movement information and guidelines – a clinical quality improvement. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 9:32.

Winje BA, Roislien J, Frøen JF (2012). Temporal patterns in count-to-ten fetal movement charts and their associations with pregnancy characteristics: a prospective cohort study. *BMC Pregnancy Childbirth*, 12: 124.

Se mer utfyllende referanseliste på kjennliv.no: <https://kjennliv.no/om-siden/referanser-og-linker/>

7. Vedlegg

1. Se filmen her: <https://vimeo.com/246098259>
2. Les om lansering av filmen på kjennliv.no: <https://kjennliv.no/2017/12/animasjonsfilm-laerer-gravide-a-folge-med-pa-livet-i-magen/>
3. Kjenn liv-annonsering, rapport. Fra OMG.
4. Se filmen på andre språk: <https://kjennliv.no/andre-sprak/>
5. Bli kjent med sparkene, informasjonsskriv til svangerskapsomsorgen

OMG

FINNE, VINNE, BEHOLDE

RAPPORT FOR FACEBOOKANNONSERING

NØKKELTALL:

Kampanjeperiode: 7.- 22. desember

- Ad spend: **11.000 kr**
- Klikk inn til landingsside: **4.832**
- Kost per klikk: **1.32 kr**
- Kost per 1000 visning: **55.87 kr**
- Klikkrate lenkeklikk: **2.45%**
- Visninger: **196.885**
- Rekkevidde – unike personer: **101.904**

RAPPORT FOR FACEBOOKANNONSERING

NØKKELTALL:

- Prosentandel av videoen som har blitt sett: **10,70%**
- Gjennomsnittlig visningstid for video: **14 sek**
- Videovisninger til 75% **12.395**
- Videovisninger til 95%: **5.406**
- Innleggsreaksjoner: **304**
- Innleggskommentarer: **21**
- Innleggsdelinger: **42**

MÅLGRUPPER: «Graviditet» - Interessesegment

Kvinner mellom 20-43 år med «graviditet» som interessesegment. 300.000 i målgruppen. Mest fokus på dette segmentet. Så raskt at det var de som responderte best. Størstedelen av budsjettet gikk hit. Høyest klikkrate og lavest kost per klikk.

- Ad spend: **10.240 kr**
- Visninger: **187.108**
- Klikkrate: **2.5%**
- Kost per klikk: **1,27 kr**
- Lenkeklikk: **4.702**

MÅLGRUPPER: Nye foreldre

- Segmenterte ned på de som har barn mellom 0-12 måneder for å finne «nye foreldre». Det minste segmentet, på 10.000 personer. Så raskt at de ikke responderte så bra, og la derfor ikke noe særlig budsjett her.
- Ad spend: **217 kr**
- Visninger: **3.030**
- Klikkrate: **1.2%**
- Kost per klikk: **3.50 kr**
- Lenkeklikk: **37**

MÅLGRUPPER: Legesegment

Segmenterte ned på interessene «General practitioner» og «Journal of the Norwegian Medical Association». Et segment på 25.000 personer. Noe usikker på dette segmentet fra starten av, så fulgte med på responsen. Litt bedre blant disse enn hos Nye foreldre.

- Ad spend: **542 kr**
- Visninger: **6.747**
- Klikkrate: **1.38%**
- Kost per klikk: **2.77 kr**
- Lenkeklikk: **93**

ANNONSER

- Kjørte 3 forskjellige annonser. Måtte endre litt på dem da de ikke ble godkjent i første runde. Ordlyden møtte ikke Facebooks retningslinjer.
- **NB:** Første annonsen nedenfor har LUB som avsender– dette ble rettet til Kjenn liv-logoen underveis.

 **Landsforeningen uventet barnedød**
Sponset · 🌐

Å bruke 2 minutter på å se denne filmen kan være den beste investeringen man gjør som gravid ❤️



Kjennliv.no – en hjelp til gravide for å følge med på barnets bevegelser

Finn ut mer

👍❤️ 139 22 kommentarer 17 delinger

👍 Liker 💬 Kommenter ➦ Del

 **Kjenn liv**
Sponset · 🌐

Har du noen gang lurt på hvordan du kan vite om barnet har det bra i magen? Det finnes ingen fasit på hva som er normalt – bli kjent med ditt barns bevegelsesmønster!



Kjennliv.no – en hjelp til gravide for å følge med på barnets bevegelser

Finn ut mer

👍❤️ 41 2 kommentarer 2 delinger

👍 Liker 💬 Kommenter ➦ Del

 **Kjenn liv**
Sponset · 🌐

Vi anbefaler gravide å ikke sammenlikne seg med andre, men heller bli kjent med sitt eget barns bevegelsesmønster!



Kjennliv.no – en hjelp til gravide for å følge med på barnets bevegelser

www.kjennliv.no

Finn ut mer

👍❤️ 10

👍 Liker 💬 Kommenter ➦ Del

ANNONSEN SOM GIKK BEST

Satte det opp slik at jeg lot Facebook bestemme hvilke annonser som skulle bli vist. Denne gikk desidert best og fikk største andelen av visningene.

- Visninger: **151.868**
- Klikkrate: **2.53%**
- Kost per klikk: **1.25 kr**
- Lenkeklikk: **3.847**
- Prosentandel av videoen som har blitt sett: **11,27%**

Å bruke 2 minutter på å se denne filmen kan være den beste investeringen man gjør som gravid ❤️



Kjennliv.no – en hjelp til gravide for å følge med på barnets bevegelser

Finn ut mer

139

22 kommentarer 17 delinger

Liker

Kommenter

Del

SLUTTKOMMENTARER

- Alt i alt en god kampanjeperiode. Vi ser klikkpriser og klikkrater som er gode. Klikkpriser under 2 kr og klikkrater over 2% er noe vi anser som bra for en slik kampanjetype.
- Filmen i seg selv er lang og da er det naturlig at prosentandelen som ser hele filmen er lav. Allikevel har den generert lenkeklikk.
- Ser at det fungerer å gå relativt bredt ut (slik som interessesegmentet «graviditet» som var et relativt stort segment), og la Facebook vise annonsen til de som de tror har størst sannsynlighet for å engasjere seg/klikke seg inn. Fint å vite til andre kampanjer.

Bli kjent med sparkene



Til svangerskapsomsorgen



Kjenn liv

Å kjenne barnets bevegelsesmønster kan redde liv

Hvordan følge med på barnets bevegelser?

Forskning viser at lite liv har sterk sammenheng med veksthemming, sykелighet, for tidlig fødsel og dødfødsel. Tidlig identifisering av redusert fosteraktivitet kan derfor redde liv¹.

Bli kjent med barnets bevegelser

Å bli kjent med barnets aktivitetsmønster kan hjelpe gravide med å oppdage lite liv i magen. Først når dette mønsteret er kjent, kan den gravide raskt gjenkjenne lite liv. Den gravide skal kjenne at det er liv i magen hver dag, helt fram til fødselen.

Alle barn beveger seg forskjellig

Hvordan fosteret beveger seg og hvor mye det sparker varierer fra barn til barn. Det er kun den gravide som vet hvordan sitt barn beveger seg. Derfor er den gravidens opplevelse av bevegelsene det beste hjelpemiddelet for å følge med på aktiviteten i magen.

Ikke mindre bevegelse nær termin

Den gravide bør kjenne mye liv også på slutten av svangerskapet. Bevegelsene kjennes ofte annerledes mot slutten, men sparkene skal ikke avta i frekvens, og det skal fremdeles være like mye kraft i bevegelsene.

Hva er for lite liv?

Det aller viktigste kjennetegnet på for lite liv i magen er at den gravide selv tydelig kjenner færre spark eller at bevegelsene blir mindre kraftfulle. Den gravide skal kontakte fødeavdelingen med en gang dersom hun er bekymret for lite liv i magen.

Kjenn liv skal hjelpe kvinnen til å kjenne seg trygg i svangerskapet gjennom økt kunnskap og veiledning. Ved å bli kjent med barnets bevegelsesmønster, kan den gravide selv følge med på hvordan barnet har det i magen.

Daglig oppmerksomhet på bevegelsene i magen

Den gravide bør daglig sette av litt tid og kjenne etter barnets bevegelser. For noen er det nok å registrere fosteraktiviteten mentalt, mens andre har nytte av å notere spark og bevegelser systematisk. Begynn fra uke 28, da har bevegelsesmønsteret blitt regelmessig. Her er to ulike måter å gjøre dette på:

1. Å kjenne etter hvordan barnet sparker

Den gravide legger seg ned i 15 minutter, følger med på hvordan barnet sparker og beveger seg og skriver gjerne notater.

2. Å telle spark

Den gravide registrerer hvor lang tid det tar å kjenne 10 spark eller bevegelser og noterer i skjemaet *Mitt barns bevegelser*.

Se filmen som motiverer gravide til
å følge med på livet i magen - Kjennliv.no



1. Royal College of Obstetricians & Gynaecologists Reduced fetal movements 2011. Updated/reviewed 2017 Guideline No. 57.

De aller fleste som opplever en episode med lite liv føder friske barn.
Å følge med på barnets bevegelser kan være avgjørende.

Kjennliv.no - et verktøy for gravide

Lær mer på
kjennliv.no

- her finnes informasjon
til den gravide på
ulike språk



Følg Kjenn liv



Kjenn liv



LANDSFORENINGEN
UVENTET BARNEDØD