

Guide til FØDSELSONSKER



En guide og inspiration til jeres
personlige fødselsønsker

AF JORDEMODER
RIKKE KARLSHØJ

DIT JORDEMODERHUS

Fødselsønskeliste

Hvis du har lyst, kan du lave en fødselsønskeliste som du kan tage med under fødslen, og aflevere den til den jordemoder du møder, så hun ved hvilke tanker du har gjort dig om din fødsel. Du kan også tage dine fødselsønsker med til din konsultations-jordemoder på hospitalet i slutningen af graviditeten, så I kan tale om dem og få skrevet dem ind i din journal, hvis du ønsker. Det er ikke nødvendigt at lave en liste over dine fødselsønsker, men for mange gravide og partnere kan det være med til at skabe tryghed og overblik, og samtidig være en god forberedelse til fødslen.

Selvom du kan ønske ønske dig stort set alt til din fødsel, er vigtigt at huske, at en fødsel hverken kan forudses eller planlægges. Din jordemoder til fødslen vil gøre hvad hun kan for at imødekomme jeres ønsker, men det er ikke sikkert at det hele bliver aktuelt eller rigtigt for jer på fødselsdagen.



Hvordan?

Du kan skrive dine fødselsønsker i hånden, på en computer eller på en serviet – formen er underordnet. Det vigtigste er, at du får reflekteret over dine ønsker, skrevet dem ned og formidlet dem til de mennesker som skal støtte dig under fødslen.

" NÅR EN KVINDE ELLER ET PAR HAR FORBEREDT SIG
PÅ FØDLSSEN OG SKREVET EN ØNSKELISTE, SÅ ER DET PÅ MANGE MÅDER
LETTERE FOR MIG, SOM JORDEMODER, AT STØTTE DEM I DERES
INDIVIDUELLE REJSE GENNEM FØDSLEN ..
EN ØNSKELISTE ER ALDRIG TIL BESVÆR, MEN DERIMOD ET RIGTIG GODT
REDSKAB, SÅ LÆNGE AFSENDEREN ER BEVIDST OM, AT VI ARBEJDER MED
ØNSKER OG IKKE KRAV "

– Jordemoder Rikke Karlshøj



HVAD KAN JEG ØNSKE?

- 1. Smertelindring**
Ønsker du i udgangspunktet en fødsel med eller uden smertelindring – og har du gjort dig nogle tanker om hvilken form for lindring du vil foretrække?
- 2. Atmosfære**
Ønsker du lys eller mørke, musik eller stilhed? Du kan gøre dig tanker om, hvordan du ønsker dit føderum og atmosfæren på din fødestue.
- 3. Tilbud og anbefalinger**
Du kan på forhånd tage stilling til, om der er nogle tilbud, anbefalinger eller indgreb du ønsker eller gerne vil frabede dig. Hvis du har gået til fødselsforberedelse er du måske blevet klogere på, hvilke tilbud og indgreb som du vil blive præsenteret for under din fødsel.



4.

Kommunikation

Du kan ønske at blive guidet og støttet i dit fødselsarbejde, eller du kan bede om at få ro til at følge din krop og din egen rytme.

5.

Fødselsøjeblikket

Ønsker du eller din partner at være med til at tage imod jeres barn? Har I talt om, om én af jer ønsker at klippe navlesnoren (kun hvis I har lyst)

6.

Amning

Har du nogen ønsker til din amning? Her kan du ønske særlig hjælp til at opstarte amning, du kan frabede dig hjælp eller du kan fortælle om eventuelle bekymringer så du kan få tilstrækkelig støtte.

På de følgende sider kan I finde inspiration til jeres fødselsønsker.

I kan udvælge de ønsker som passer til jer, og tilpasse dem – og I kan tilføje jeres helt egne ønsker. I kan med fordel sætte lidt ord på, hvad der ligger til grund for jeres ønsker, da det giver fødselshjælpere omkring jer en bedre forståelse for jeres baggrund, tanker og ønsker.

Inspiration til dine fødselsønsker

ATMOSFÆRE

- **Jeg ønsker ro omkring mig under fødslen**, fordi sådan arbejder jeg bedst med noget intenst
- **Jeg ønsker musik og god stemning**, fordi det skaber en lethed i rummet jeg godt kan lide
- **Jeg ønsker dæmpet belysning**, fordi det giver mig ro (eller fordi jeg er blufærdig)
- **Jeg ønsker hyggeligt lys**, fordi det får mig til at slappe af (medbring evt selv lyskæder)
- **Jeg ønsker at have mit eget tøj på**, fordi det føles trygt
- **Jeg har min egen hovedpude med**, fordi det giver mig ro og tryghed

KOMMUNIKATION

- **Jeg ønsker at blive guidet i mit ve-arbejde**, fordi det føles rart at blive støttet og hjulpet.
- **Jeg ønsker at blive guidet i min vejtrækning**, fordi jeg er nervøs for om jeg selv kan holde fast.
- **Jeg ønsker at blive hjulpet til forskellige stillinger**, fordi jeg er i tvivl om, om jeg husker det selv.
- **Jeg ønsker at få ros og anerkendelse**, fordi jeg reagerer positivt på den slags støtte.
- **Jeg ønsker at modtage grundig information under fødslen**, fordi det gør mig tryk at vide hvad der sker og vil ske.

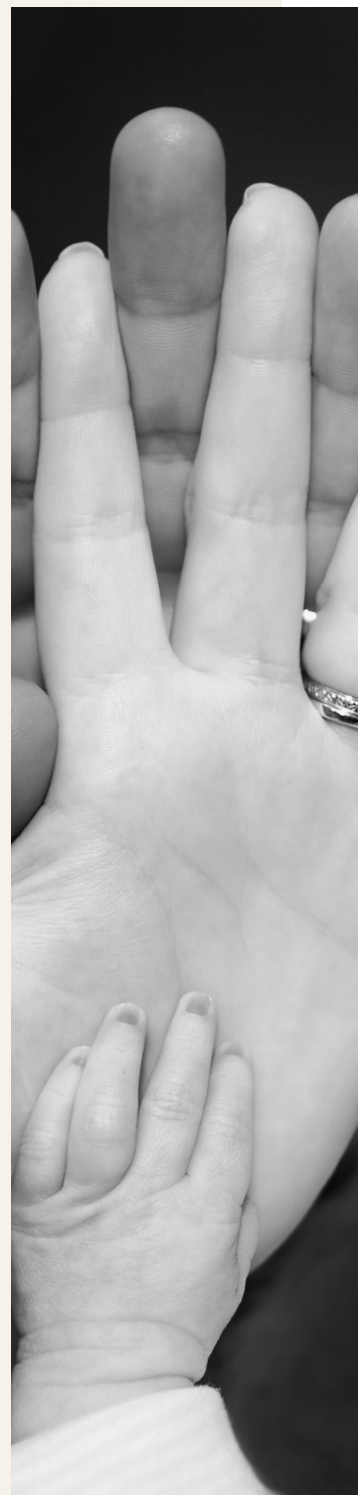


SMERTELINDRING

- **Jeg ønsker i udgangspunktet ikke medicinsk lindring**, fordi jeg gerne vil forsøge uden (fordi jeg er nervøs for bivirkninger)
- **Jeg ønsker at blive støttet i den rigtige lindring** fordi jeg er bekymret for, om jeg kan klare det uden
- **Jeg ønsker en epiduralblokade**, fordi jeg ikke har lyst til at føde uden tilstrækkelig lindring.
- **Jeg ønsker lattergas**, fordi jeg har hørt at det skulle være godt
- Jeg vil gerne i badekar under fødslen, fordi jeg ønsker varme og mere fri bevægelse.
- **Jeg ønsker ikke lattergas**, fordi jeg er bekymret for at blive utilpas (jeg kan ikke tåle det)
- **Jeg ønsker ikke morfin**, da jeg ikke kan tåle det.

TILBUD OG ANBEFALINGER

- **Jeg ønsker at blive adspurgt og grundigt informeret inden alle tilbud og anbefalinger**, fordi det gør mig tryk
- **Jeg ønsker at få klyx**, fordi jeg er nervøs for afføring under fødslen.
- **Jeg ønsker at starte med ikke-medicinske metoder**, såfremt det bliver behov under fødslen.
- **Jeg ønsker (eller ønsker ikke) forebyggende injektion af oxytocin** til mor efter fødslen.
- **Jeg ønsker (eller ønsker ikke) injektion af K-vitamin** til barnet efter fødslen.



FØDSELSØJEBLIKKET

- **Jeg vil gerne være med til at tage imod barnet ved fødslen**, og vil gerne støttes i det.
- **Partner vil gerne være med til at tage imod vores barn**, og vil gerne guides og støttes i det.
- **Jeg ønsker at få barnet direkte på brystet, hvis det er muligt**, fordi det er et øjeblik jeg har forestillet mig og glædet mig til så længe.
- **Partner ønsker at klippe navlesnoren**, men vil gerne guides til hvordan.
- **Vi ønsker sen afnavling** (efter pulsationens ophør), for at barnet får mere blod tilført.
- **Vi ønsker at der tages billeder under / efter fødslen**, hvis det er muligt
- **Vi ønsker lidt uforstyrret tid lige efter fødslen**, såfremt det er muligt.
- **Vi ønsker / ønsker ikke at se moderkagen**
- **Vi kender ikke barnets køn**, og ønsker selv at se om det er en dreng eller en pige.



AMNING

- **Jeg har et stort ønske om at amme**, og vil gerne have mest mulig støtte til det.
- **Jeg ønsker ikke indblanden i den første amning**, da jeg ønsker vi får lov til at prøve selv.
- **Jeg har fravalgt at amme**, og lagt en plan for dette med min konsultationsjordemoder
- **Jeg er bekymret for at amme**, fordi ..
- **Jeg er bekymret for om jeg kan amme**, fordi ..
- **Jeg har et tidligere svært ammeforløb**, og ønsker særlig støtte til amning denne gang
- **Jeg har fået ammeforberedelse**, og har følgende ønsker til min amning ...

Husk, at mærke efter hvad der føles rigtigt for **dig**. En fødselsønskeliste er ikke for alle, men hvis det giver mening for dig, kan du nu begynde at tænke over, hvad der skal stå på **din** helt egen liste.

Du må gerne ønske og drømme stort.
God fornøjelse med dine fødselsønsker.

