



## Hjemmefødselsordning Sjælland

### Idéliste til hjemmefødsel

Ha' tillid til at din krop kan klare det - den er skabt til netop dét og skal nok stå prøvelserne igennem.

Træk vejret - det er det eneste, du behøver at tænke på, din livmoder klarer resten af arbejdet, hvis bare den har ilt nok.

Se fødslen som en styrkeprøve, som du har alle odds for at vinde.

Betragt dig selv som en kompetent, veludrustet udøver, ikke som offer eller passiv tilskuer.

Sæt lyd på veerne, hvis det virker naturligt. Brug lyde som "åbner", f.eks. dybt "aaa".

Betragt veerne som dine hjælpere, dem der bringer dit barn til dig. Jo stærkere veer, jo tættere på er dit barn.

Fortæl undervejs i fødslen din partner (eller anden fødselshjælper) alt det, som de gør rigtigt. Spørg ligeud efter de ting, du godt kunne tænke dig.

Luk ørerne for omverdenens bekymringer - tal med din jordemoder.

#### Forberedelse til hjemmefødsel

Er der et bestemt sted i huset, I ønsker at fødslen skal foregå, eller vil I lade tilfældighederne råde?

Gennemtænk fødselsforløbet, som du ønsker dig det, men planlæg ikke detaljeret - ha' mentalt plads til, at fødslen kan tage en uventet drejning, eller at din krop kan reagere anderledes end forventet.

Overvej grundigt om eventuelle søskende skal deltage ved fødslen, og hvem der skal passe dem, hvis de skal være til stede i hjemmet.

Lav generalprøve med evt. fødekar - det er uvurderligt, selv for de mest rutinerede.

Hvordan ønsker I, at dagene efter fødslen skal forløbe? Har I brug for ro og fred til at lære den lille nye at kende og etablere amningen uden mange besøg, eller vil I gerne have familie og venner i huset? Det er jer, der bestemmer reglerne.

Bed gerne gæsterne om at medbringe forplejningen.

#### Telefonnumre

Find tlf. nr. frem til jeres jordemødre, fødselshjælpere og evt. hjælpere, som skal tage sig af evt. søskende.

#### Vigtigst til fødslen er

**Håndklæder;** mange, store og små, gerne slidte, bare de er rene.

**Madras** i nærheden af fødestedet, som er afdækket med plastik eller voksdug.

**Lagner og sengebetræk;** gerne slidt, bare det er rent, så kan det evt. smides ud, men det kan også vaskes.

**Voksdug/stort plastikstykker** til afdækning af madras, møbler og under fødekar.

**Tøj** til barnet, inkl. hue og stofble.

**Affaldsposer;** almindelige samt vasketøjskurv eller stor affaldssæk til håndklæder, afhængigt af om I vil vaske dem eller smide dem ud.

**God belysning,** der hvor I ønsker fødslen skal finde sted, som ikke behøver at være tændt hele tiden under fødslen.

#### Til jordemoderen

lille flytbart bord eller bakke til jordemoderens ting  
flytbar spand med affaldspose i  
håndsæbe + rent håndklæde til håndvask  
stofble til vejning af barnet  
bordplads med god belysning til skrivning af papirer  
flytbar lampe - evt. stander- til evt. syning af brystning

#### Andet, som er godt at have til fødslen

**Puder/dyner** til at hvile i, som kan vaskes.

**Vaskeklude,** både engangs- og frotté-

**Klyx** (lavement) for udtømning i starten af fødslen; kan købes på apoteket (120 ml), eller aftal med jeres jordemoder, om hun har det med.

**Spand eller balje** til evt. opkastning.

**Massageolie** og evt. duftolie for afslapning og ro.

**Musik,** som hjælper dig til at slappe af.

**Stearinlys** og tænding hertil; "sovekammer"-stemning beforder fødselshormonerne.

**Mad og drikke** til jer selv og jeres fødselshjælpere samt jordemoderen.

**Energi-givende ting,** f.eks. druesukker, saftvand, mørk chokolade, frugt, kiks, suppe.

**Noget til opfriskning af mundsmag;** kan f.eks. være tyggegummi, friske pastiller.

**Sugerør** med knæk, som er godt hvis du skal ligge ned og drikke.

**Læbepomade,** da vejtrækningen under fødslen ofte giver tørre læber.

**Frisk ingefær** til lindring, som forberedes således:

3 store rødder hakkes el. rives og kommes i bomuldssok, som bindes til.  
Kan opbevares i fryseren indtil fødslen eller laves ved fødselens start.  
Sokken med ingefær opvarmes / koges i 5 l vand, og kraften fra rødderne presses ud af "posen".

Under fødslen: Dyp en klud i det let afkølede, men stadig varme ingefærvand og læg den eller sokken på kroppen, hvor du mærker veen arbejder, eller der hvor du har brug for hjælp til at slappe af i dine muskler.

**Fødekar.** Hvis I vælger fødekar, skal I bruge:

Voksdug/stort plastikstykke til afdækning under karret (kondensvand).  
Trådsil til rengøring af karret.

**Praktisk råd:** Et alternativ til en pumpe for at få vandet ud af fødekarret, er at man kan fylde en vandslange med vand og derefter lægge den ene ende i karret og den anden ende i/ved et afløb - så løber vandet ud af sig selv, der skal bare være fald på slangen.

**Kamera/videokamera** + ekstra batterier og film.

**Sikringer;** ærgerligt at mangle strøm, hvis man f.eks. skal koge vand til fødekarret.

#### I tilfælde af overflytning til sygehus

Pak en taske så den er klar til at medbringe på sygehuset i tilfælde af en overflytning (toiletsager, tøj og indesko til mor, tøj til barnets hjemtur, autostol, kamera).

#### Efter fødslen

**Store hygiejnebind** til de første dage samt almindelige bind/natbind til senere.

**Amme-BH,** vent med at købe den til 1-2 uger efter fødslen, da brysterne ændrer sig.

**Uldne ammeindlæg.**

Evt. **Lansinoh brystvortesalve.**

**Tilberedt mad** i fryseren til barselsdagene.

**D-vitamin-dråber** uden jordnøddolie til nyfødte, som anbefales til barnet fra det er 14 dage gammelt.