



FÖRLOSSNINGSBREV

GUIDE & MALL

Stöd att föda på dina egna villkor
Stöd från Din Gravidcoach





Förlossningsbrev

- en guide från Din Gravidcoach

"Firstly, know that you matter. What you want matters. You are important and your needs are important. This is your body, and your birth." (Milli Hill)

"Det blir som det blir"


En förlossningsplan, eller ett förlossningsbrev, kan se ut på många olika sätt och fylla flera funktioner. Det kan finnas ett visst motstånd kring idén om en plan; "det blir som det blir" hör vi ofta gällande födselar. Men att ha en plan innebär inte att man inte är öppen för olika scenarion – precis som med allt annat i livet är vi i detta skede kapabla att anpassa oss efter de förutsättningar som uppstår, eller hantera en eventuell besvikelse som kan uppstå när det inte blir som vi tänkt oss. Att ha en plan, en dröm eller en vision kan i stället stärka möjligheterna att få den upplevelse vi önskar: *"Don't be afraid to have a strong vision of what you want – with birth, as with other areas of your life, a strong vision can help you reach your goal..."* (Hill 2019) Att också fundera igenom vad man önskar om plan A inte blir möjlig, och vad du i detta fall behöver, kan underlätta hanteringen av andra potentiella händelseförlopp.

Denna guide riktar sig alla - oavsett var du ska föda, om du planerar för vaginal- eller magfödsel, om du önskar en fysiologisk födsel eller att föda med all medicinsk smärtlindring tillgänglig. Du har rätt att föda på dina egna villkor.

Kunskap är makt

Att sätta sig ner och formulera sina tankar, behov, förväntningar och eventuella orosmoln kan i sig själv utgöra en värdefull förberedelse inför födseln. Att ställa sig själv, eller varandra, vissa frågor kan leda till viktiga samtal och insikter. Genom processen kan man alltså få kunskap om vad som är betydelsefullt för en, men också inblick i vilka möjligheter, val och alternativ som de facto finns. Att sortera i vad en kan påverka, och vad en inte kan påverka, och utifrån detta göra medvetna, informerade val, kan skapa positiv kontroll och därmed känsla av trygghet. I och med detta gör du också anspråk på, och tar ansvar för, din kommande födsel. Du förflyttar dig, med Milli Hills ord, här från passagerarsätet till förarsätet; *"...take charge, take control, and make conscious choices."*

Att förbereda och planera för tiden efter födseln kan också vara oerhört värdefullt. Att skaffa sig kunskap* om exempelvis amning eller lyhörd flaskmatning kan bidra till både trygghet och bättre förutsättningar för detsamma.



Oxytocin-flödet

Vad får dig att njuta, slappna av och känna dig trygg? Dr Sarah Buckley har lärt oss vad vi behöver för att hjälpa våra födande-hormoner: *"The hormones involved with having a baby are the same hormones involved with making a baby, and we need the same conditions (you guessed it!)- private, safe, and unobserved!"* Ju mer oxytocin som frisläpps i din kropp, desto bättre förutsättningar för den att föda ditt barn. Oxytocin är alltså samma hormon som utsöndras vid exempelvis njutning, och därför kan det vara en god idé att fundera ut och skriva upp saker just du finner njutningsfullt. Det kan vara musik, beröring, varmt vatten - eller kanske ditt favoritgodis?

Att "göra njutning" under födandet, i värkar eller vila, kan ha stor effekt. Allt som ökar känslan av trygghet (och därmed oxytocin-flödet) är välkommet och användbart. Skratt, närhet, mysig belysning, en filt som luktar hemma, rytmisk massage och ögonkontakt är bara några exempel. Skriv gärna en lista på 10 saker som får dig att må bra, skratta eller ger dig njutning. Denna lista blir värdefull att titta på, och använda, under förlossningen. Vad önskar du att de visste om dig?

När du formulerar ett förlossningsbrev kan du fundera på vad du skulle vilja att barnmorskorna visste om dig eller er? Ju bättre uppfattning förlossningspersonal har om ex. dina behov, desto lättare blir det för dem att möta dig utifrån dessa. I en relation; kom ihåg att inkludera partnerns behov; vad hen behöver i sin roll, både som blivande förälder och som stödperson åt den födande. Förutsättningarna för att stödja den födande optimeras om du som *partner känner dig trygg - se därför till att ta reda på vad just du behöver för detta. Vilken roll vill du ha i rummet, vem behöver du själv stöd av (vän, doula, förlossningspersonal) - hur ser dina önskemål ut?

*För mer kunskap om hur du kan bli en delaktig partner rekommenderar vi:
<https://www.bokus.com/bok/9789175656793/forlossning-bli-en-delaktig-partner/>

*För mer kunskap om amning och lyhörd flaskmatning - våra varmaste rekommendationer om
<https://sagogrynet.wordpress.com> samt www.babybaby.se

Förlossningsbrev

- en mall från Din Gravidcoach

Namn och personnummer födande:

Namn partner och eventuell stödperson/doula:

Viktigt att veta om mig/oss . Beskriv exempelvis:

- Eventuella hälsoperspektiv (det medicinska finns även i journalen från MVC)
- Mående under graviditet; psykiskt/fysiskt
- Annat du vill att personalen har kunskap om

Viktigt under födseln. Beskriv exempelvis:

- Hur du önskar att födseln blir. Beskriv drömmen
- Vad du behöver för att känna trygghet
- Om du bär på oro, rädsla eller konkreta triggerpunkter
- Om du har önskemål för krystfasen, ex. födandeposition, vem tar emot bebis etc.
- Konkreta önskemål, ex. fotografering
- Tankar eller förhållningssätt kring rutiner* under födseln

Strategier under födsel. Beskriv exempelvis:

- Eventuella förberedelser som gjorts inför födseln
- Hur du vill bli bemött. Vilken typ av kommunikation eller uppmuntran behöver du?
- Tankar eller önskemål kring fysisk beröring
- Önskemål om stöd gällande viss metod (ex. kan en önska en barnmorska som är bekant med "Föda utan rädsla" eller annat)

Smärtlindring. Beskriv exempelvis:

- Tankar och preferenser kring medicinsk/icke-medicinsk smärtlindring
- Önskemål kring om, och hur, olika former av smärtlindring presenteras

Viktigt efter födseln. Beskriv exempelvis:

- Önskemål för de första timmarna efter att bebis är född, ex. "golden hour", efterskötning mm.
- Hur du tänker kring amning/flaskmatning/ tillmatning
- Tankar och förhållningssätt kring rutiner* efter födseln

Vid oplanerad kejsar-födsel. Beskriv exempelvis:

- Önskemål som är specifika för en oplanerad kejsarfödsel. I annat fall kan en formulering vara att man, så långt det är möjligt och medicinskt försvarbart, har samma önskemål som formulerats för en vaginal födsel.

*Läs om sjukhusrutiner hos Föda med Stöd:

<https://xn--fdamedstd-07ah.se/din-guide-till-rutiner-i-forlossningsvardn/>