



Förlossningsbrev

Namn:

Personnummer:

Beräknat förlossningsdatum:

Partner/stödperson(er): *Namn och relation*

Språk: *På vilket språk önskar ni få information*

Vem jag är och vad som känns viktigt

Hur skulle du beskriva dig själv som person? (t.ex. lugn, orolig, självsäker) Vad skulle kännas skönt om barnmorskan visste om dig och hur du tänker kring denna födsel? Tidigare erfarenheter som du vill att vårdpersonal ska känna till? Vad ser du mest fram emot med förlossningen? Vilka är dina största önskemål under förlossningen? Finns det något som kan väcka oro eller obehag?

Partners perspektiv

Vad är bra om barnmorskan känner till om dig? På vilket sätt vill du vara delaktig under denna födsel? Bär du på någon oro eller har du särskilda önskemål? På vilket sätt kan personalen skapa trygghet för dig? Vill du få uppgifter och bli guidad i hur du kan stötta din partner under födseln, eller känns det bäst att vara ostörd? Vill du ha mycket/lite uppdateringar och information?

Förlossningsförberedelse och stöd

Hur har du och/eller ni förberett er inför denna födsel? Ex. Föda utan rädsla, hypnobirthing, litteratur, gravidyoga etc. På vilket sätt kan personalen stötta er i detta, vad önskar ni att de guidar eller påminner om? Vilken roll har ni planerat att partner eller annan stödperson ska ha under förlossningen? På vilket sätt kan vårdpersonal bistå er i detta?

Kommunikation och information

Hur vill du vill bli uppmuntrad och kommunicerad med? Vilken typ av bemötande skapar trygghet? (t.ex. lugn energi, fysisk beröring, beröm eller mer rak och bestämd ton?) Vill du ha mycket information eller lämnas så ostörd som möjligt? Tankar kring rutiner/interventioner och samtycke. (ex. be barnmorskan beskriva för- och nackdelar och ge er tid att prata enskilt innan beslut) Vill du bli erbjuden olika alternativ?

Miljö i förlossningsrummet

Vilken stämning skapar trygghet för dig? Önskar du tystnad i möjligaste mån eller skapar småprat trygghet? Belysning? Önskemål om särskilda redskap i rummet (ex. förlossningspool, gåbord, förlossningspall etc.) Har ni förberett någonting för att sätta en personlig prägel på atmosfären? (Ex. ljusslinga, affirmationskort, egen kudde, privata kläder, musik etc.) Behöver ni någon assistans med detta från personalen? Önskas hjälp med att fotografera/filma om möjligt?

Smärtlindring och smärthantering

Vad har du för inställning eller önskemål gällande smärtlindring (läs på här om icke-medicinska och farmakologiska metoder)? Finns det något du vill bli erbjuden eller gärna vill undvika? Önskar du möjlighet till bad och/eller vattenfödsel? Hur brukar du svara på fysisk beröring, ex. massage eller tryck? Vill du bli tillfrågad om alternativa smärtlindringar, eller vill du själv ta upp det när du är redo? Har du några särskilda önskemål kring stöd och återhämtning under värkpauserna?

Födsel och första timmarna efteråt

Har du önskemål på förlossningsposition? Hur vill du bli stöttad under krystskedet? Vill du erbjudas att känna på bebis huvud när det är möjligt? Vill du/partner ta emot barnet? Önskar ni se/behålla moderkakan? Önskemål eller tankar om amning, flaskmatning eller ev. tillmatning. Berätta om dina önskemål för den första tiden med barnet. (Läs gärna om The Golden hour)

Kejsarsnitt

Fundera gärna över vad som känns viktigt för dig om det skulle bli aktuellt med ett kejsarsnitt. Med undantag för ur-akut snitt kan man ofta sätta sin egen prägel på en kejsarfödsel. Vill du ha musik under operationen? Känns det tryggt med småprat i bakgrunden, eller föredrar du så mycket tystnad som möjligt? Vill du att personalen förklarar vad som händer steg för steg, eller önskar du slippa information just då? Är det viktigt för dig att någon fotograferar? Rutiner, till exempel separation av mamma och barn, kan skilja sig mellan kliniker – ta reda på vad som gäller där du ska föda.



DIN GRAVIDCOACH
Tryggt stöd för en trygg förlossning