

Information til jer, der har valgt at føde hjemme

Jeres konsultations-jordemoder kommer på besøg hos jer i hjemmet omkring 35.-36. fulde graviditetsuge. Ved dette besøg gennemgås de praktiske forberedelser til fødslen.

Det er en god idé, at I forinden har skrevet en huskeseddel over det, der er vigtigt for jer at snakke med jordemoderen om.

Forberedelser i hjemmet til hjemmefødsel:

- En seng/briks til undersøgelse og evt. fødsel.
Tænk på jordemoderens arbejdshøjde. Et spisebord med en madras er en mulighed.
- Fødekar? Kan lejes/købes. Tjek på varmtvandsbeholdningen og om gulvet kan holde til trykket fra 700-800 l vand.
- Lille bord til jordemoderens udstyr (evt. et strygebræt) og et sted hvor jordemoderen kan skrive journal.
- Håndklæder og ekstra lagner, vaskeklude; engangs- og stofklude, vaskebalje til jordemoderens instrumenter.
- Mulighed for at varme håndklæder, svøb og babyhue. En varmegude eller en ovn kan bruges.
- Plasticunderlag til sengen, under fødekar og evt. på gulvet. (alm. afdækningsplast fra byggemarked fungerer fint).
- Affaldsspand og vasketøjskurv.
- Store bind.
- Evt. isbind (alm. bind der gøres våde og lægges i fryseren.) Er gode til hævelser efter fødslen.
- Læbepomade.
- Mad under fødslen: Noget let, der giver energi til dig, der føder: Smoothies, friske bær, isterninger m.honning, saft. Mad til partner/ledsager, jordemoderen, samt evt. fødselshjælper.
- Skal der være en ekstra praktisk hjælper til stede under forløbet?
Vi anbefaler at der er en ekstra hjælper med, hvis I ønsker at evt. søskende skal være til stede under forløbet. Det er en god ide, at I forinden afklarer, hvad hjælperens rolle er.
- Hvis du skal sys efter fødslen: Mulighed for god arbejdshøjde til jordemoderen og et godt direkte lys (evt. en arkitektlampe).
- Overvej at forberede naboerne, såfremt I bor i lejlighed.
- Har I husdyr vil vi bede jer overveje, hvor de evt. skal befinde sig under forløbet.

Kontakt jordemoderen når/hvis:

- Du har regelmæssige veer:
For førstegangsfødende 3-4 min mellem veerne gennem ca. 3-4 timer.
For flergangsfødende 4-5 min. mellem veerne gennem 2 timer, -afhængigt af om du tidligere har født hurtigt.
- Du får afgang af fostervand, også selvom der ikke kommer veer.
- Du oplever tegnblødning. Det er normalt at opleve tegnblødning i forbindelse med fødselens start, men oplever du blødning kraftigere end, hvad der svarer til størrelsen på en 5-krone i et bind eller er du i tvivl, skal du kontakte os.
- I øvrigt ved behov.

Barselsperioden:

- I får besøg af en jordemoder dagen efter fødslen, og igen på 3.dagen, hvor der også laves hørescreening, tages hælblodprøve og barnet bliver vejjet. Her snakker vi også om amningen, barnets og jeres trivsel mm.
- I kan altid komme i telefonisk kontakt med os, indtil sundhedsplejersken kommer på besøg. Det gør hun på 4-5 dagen.

Sådan får du kontakt til jordemoderen:

- Er I tilknyttet Kendt jordemoderordning kontakt jeres jordemoder på Teamets telefon.
- Er I ikke tilknyttet Kendt Jordemoderordning kontakt vagthavende Jordemoder på Fødegangen:
 - Holstebro tlf: 7843 4936
 - Herning tlf: 7843 4762

Med venlig hilsen
Jordemødrene på fødegangene Holstebro og Herning.