

Forberedelse til vandfødsel

Hvis du ønsker at føde i vand, er det en god idé at gøre nogle tanker omkring din vandfødsel.

Fødekar + tilbehør

Det er en god idé at anskaffe et fødekar, hvis i ikke har et badekar, som du ønsker at føde i. Du kan nemt leje et fødekar i din 5 ugers terminsperiode, som er 3 uger før termin og 2 uger efter termin, hvor det anbefales at føde hjemme.

Husk at teste karret og at vandforsyningen passer hos jer.

Overvej derudover, om du vil være i vand med en behagelig bh på, og hvor karret skal stå.

Til fødekarret er det et must at have:

- 1 tilløbsslange
- 1 afløbsslange
- 1 afdækning til under karret
- 1 elektrisk luftpumpe
- 1 elektrisk vandpumpe
- 1 vandhaneadapter
- 1 adapter til dansk stik
- 1 si
- 1 liner

Derudover kan det være en stor fordel at have bl.a:

- 1 låg
- 1 varmelegeme
- 1 vandtermometer
- Salt til vandet

Partner med i kar

Hvis du ønsker, at din partner skal være med dig nede i karret, er det en god idé med et maxi fødekar, hvor der er mere plads.

Fødslen af moderkagen

Ønsker du at føde moderkagen i vand eller på land? Tal med jordmoderen om det, så i kan forberede jer.

Pynt til fødekarret

Måske i ønsker at stille led lys rundt om fødekarret eller pynte fødekarret med en lyskæde under lineren?

Mad

Hvad ønsker du at drikke og spise af snacks under fødsel, når du befinder dig i vandet, hvor det skal være nemt?