

Overvejelser til hjemmefødsel

Har i besluttet jer for at føde hjemme, er det en god idé at overveje nogle ting inden fødslen. Mærk efter jeres egen mavefornemmelser, for det er ikke sikkert, at i har de samme ønsker, som dem i kender.

Vil du føde i vand?

Mange fødende kvinder finder det smertelindrende at befinde sig i varmt vand under veer og selve fødslen. Andre finder det slet ikke tiltalende. Overvej om du vil have muligheden for at bruge et fødekar til fødslen, for det har mange fordele!

Fødselshjælper eller ej?

Ønsker du en fødselshjælper ud over jordmoderen og måske din partner? Det kan fx være en doula, en søster eller et andet familiemedlem eller veninde, som kan støtte dig og/eller tage billeder undervejs samt stå for væske og snacks.

Overvej også om i ønsker at have en jordmoderstuderende med.

Skal ældre søskende med?

Skal søskende være hjemme under hele fødselsforløbet eller skal de passes ude af familie eller venner? I så fald skal børnene have en voksen med, som de er trygge ved, så de har mulighed for at trække sig, hvis de har brug for det. Derfor anbefales det 1 voksen pr. barn, hvis børnene har forskellige ønsker, og fødslen skal forholde sig så roligt og godt som muligt for alle parter.

Kæledyr?

Har i kæledyr er det fint at overveje, om de skal være med til fødslen, opholde sig i et afskærmet område af hjemmet eller passes ude, mens fødslen står på.

Foto/video af fødslen

Ønsker i at få taget billeder og film, af veerne og af selve fødslen er det godt at aftale, hvem der står for det samt hvilke øjeblikke, der er vigtige at forevige.

Hvem tager imod barnet?

Hvis i har ønsker til, hvem der skal tage imod barnet, så husk at nævne det for jordmoderen inden fødslen, så hun kan nå at vejlede og sige til, når baby fødes.

Stemmingspynt

Måske i synes, at det kunne være hyggeligt med noget afdæmpet musik, en lyskæde eller led lys stående rundt omkring fødekarret eller i vindueskarmen?

Er der naboer i bør tage hensyn til?

Hvis i bor i lejlighed eller rækkehus, kan det være en god idé at informere naboer om den

kommende fødsel i rimelig tid. Det kan evt. gøres meget diskret ved at hænge en seddel op.

Hvornår skal afnavlingen finde sted?

I dag praktiserer de fleste jordemødre sen afnavling, da det indebærer en masse fordele. Der kan være forskel på, hvad tid definerer, og derfor er det en god idé at tale med jordemoderen om, hvornår og hvem der skal klippe navlestrengen.

Måske du går og drømmer om en lotusfødsel?

Hvad skal der ske med moderkagen?

Jordemoderen kan tage moderkagen med sig, hvis i ikke ønsker at gemme den.

Hvis i gerne vil gemme moderkagen, kan i lægge den i en pose i køleskabet/fryseren, så i kan plante et træ eller lave et aftryk med den fx. Der er flere ting, man kan bruge moderkagen til, så undersøg eventuelt mulighederne inden fødslen, så i er forberedte.

Ønsker i efterfølgende at smide moderkagen ud, skal i aflevere den på hospitalet.

Mad

En fordel ved at føde hjemme er, at i selv bestemmer, hvad og hvornår i ønsker at spise under og efter fødslen. Det er en rigtig god idé at have nogle retter klar i køleskabet og i fryseren, som i nemt kan tage ud i dagene efter fødslen.

Besøg efter fødslen

Det er en god idé at tale sammen om, hvordan i ønsker at dagene skal være ift. besøg efter fødslen. Familie og venner er ofte meget ivrige for at se det lille nye vidunder, men det kan være, at i har brug for nogle rolige dage i starten uden forstyrrelser, selvom i er meget stolte og gerne vil vise jeres baby frem. Mærk efter og lyt til jeres fornemmelse.