

Når fødslen begynder...

Tegn på at fødslen snart kan ventes:

1. Der afgår i nogle tilfælde noget tykt slim - slimproppen, måske blandet med lidt lyserødt blod. Dette kan dog også ske flere dage/uger før fødslen.
2. I de sidste dage inden fødslen, kan plukkeveerne blive regelmæssige og smertefulde i nogle timer – hvorefter plukkeveerne holder op igen.

Tegn på at fødslen er begyndt:

1. **Regelmæssige veer:** Veer mærkes som smerter fortil i maven eller i lænden. De føles i starten som kraftige plukkeveer, mavekneb eller kraftige menstruationssmerter. Veerne kommer efterhånden med kortere og kortere mellemrum og bliver kraftigere og kraftigere.
2. **Fostervandet går:** Enten afgår fostervandet sivende eller som en skylle. Gem gerne bind med fostervand på, så jordemoderen kan se dem, og ring til fødegangen for at blive vejledt. Læg mærke til tidspunktet for vandafgang og fostervandets farve, da jordemoderen spørger ind til dette. Fostervandet kan være klart, rosa, let gulligt, grønligt eller let blodigt.
3. **Tegnblødning** i forbindelse med veer kan være et tegn på, at livmodermunden er ved at være blødgjort og åbner sig. Det er helt normalt.

Hvornår I skal ringe til fødegangen:

Odense Tlf. 65412344

Svendborg Tlf. 63205400

1. Hvis fostervandet går.
2. Når veerne varer 1 minut, er regelmæssige, føles kraftige og der er ca. 3-4 minut mellem dem. Og de har været på denne måde i ca. 1-2 timer.
3. Hvis det bløder kraftigt – ring omgående. Lyserødt slimet tegnblødning er normalt.
4. Hvis I er i tvivl om noget. Intet spørgsmål er for dumt.

Hvad I kan gøre, når fødslen begynder:

Først og fremmest, tag det roligt!

Når fødslen starter, er det en god ide at slappe af og spare på kræfterne til den aktive del af fødslen. Sørg for at få lidt at spise og drikke. En fødsel er et stort arbejde, som kræver megen energi. Starter fødslen om natten, så prøv at sove videre begge to. Tag ikke sovepiller!

Under veerne er en rolig og dyb vejtrækning meget vigtig, så kvinden slapper mest mulig af og arbejder med kroppen. Støt kvinden i at trække vejret ind gennem næsen og langsomt udånde gennem munden. Få hende til at slappe af i alle muskler, når hun puster ud.

Kvinden kan bruge varme som smertelindring. En varmedunk eller varme bade kan være godt. Varme giver ro og blødgør musklerne.

Det kan være en god smertelindring, hvis kvinden får lændemassage eller lændetryk under ve af en hjælper, hvis det er i lænden, smerten sidder.

Når veen er der, kan kvinden finde en behagelig stilling, hvor hun kan slappe af. Fx liggende på alle fire med maven ned i en dyne/sække stol eller i sideleje med dyne mellem benene. Det kan også være stående med de arme hvilende på et bord eller siddende overskrævs på en stol.

Særligt i den aktive del af fødslen, er det vigtigt, at kvinden bevæger sig. Derved kan hun hjælpe barnet med at trænge ned gennem bækkenet. Det er godt at rocke og vippe med bækkenet, som hun har lyst til.

Hvad er godt at medbringe til fødsel:

1. Vandrejournale
2. Madpakke til partner/fødselshjælper
3. Snacks, frugt, kiks eller lignende
4. Drikkedunk med sugerør
5. Hårelastik og læbepomade
6. Mobiltelefon og oplader, men tænk på ro omkring barnet og vær til stede de første timer. Den første tid kommer aldrig igen!
7. Kamera
8. Musik inkl. højttaler
9. Hjemmesko
10. Behageligt tøj til efter fødslen. Husk store trusser der holder godt på et stort bind
11. Tøj til barnet. Undertøj, sparkedragter, bluse, hue og stofbleer
12. Babydyne
13. Autostol til hjemtransport

Se også pakkelliste til evt. barselsophold ved at følge QR-koden til vores hjemmeside



Gode råd til partneren/fødselshjælper

Under fødslen kan man som partner eller fødselshjælper godt opleve en følelse af hjælpeløshed og afmagt. Det kan være hårdt at være vidne til, at den man holder af har ondt og er presset, uden selv at kunne dele eller fjerne smerten. Så det kræver en accept af, at vejen til forældreskabet er fundamentalt forskelligt alt efter, om man er fødende eller partner/fødselshjælper - og at I hver især har jeres rolle.

En fødsel tager ofte lang tid. Meget tid går med bare at være der, uden at der tilsyneladende sker andet, end at den fødende har veer. Din vigtigste opgave er at være nærværende, facilitere ro og trykthed omkring hende, samt opmuntre undervejs.

Gode råd til dig som partner/fødselshjælper:

Facilitere ro og trykthed

En fødende kvindes krop arbejder bedst, hvis hun føler sig tryk. Derfor er det vigtigt, at du er med til at skabe ro og trykthed omkring hende. For at facilitere et tryk og roligt rum omkring den fødende kvinde, er det en fordel, at du selv oplever at være tryk. Det kan du gøre ved at forberede dig godt ved at deltage i fødselsforberedelse, læse om fødslen, se videoer mm. Endvidere er det hensigtsmæssigt, at I som par på forhånd taler om jeres forventninger til fødslen – og at du deltager i den samtale om fødslen med jeres konsultationsjordemoder, som I får tilbudt i graviditeten.

Hvis du oplever angst og utrykthed ift. den kommende fødsel, så få talt med jeres jordemoder eller andre om det. Undervejs i fødslen kan du læne dig op ad jordemoderen og stille spørgsmål. Hvis du kan mærke, at du er utryk, kan det i nogle tilfælde være en god idé at have en tredje person med ved fødslen. Det er helt legalt og en god måde at tage ansvar på.

Være nærværende

Partnerens eller fødselshjælperens fornemste opgave under fødslen er at være nærværende og gøre "ingenting" – bare være tilstede. Undersøgelser viser, at alene din tilstedeværelse på fødestuen under fødslen kan give kvinden en god fødselsoplevelse.

Opmuntre og være tålmodig

Du skal være forberedt på, at den fødende kvinde ændrer sig mentalt under fødslen. Det gælder også den kontakt og bekræftelse, man har til dagligt. Den fødende kvinde er meget indadvendt og koncentreret. Hun kan ikke tale, når veen er der og kan være meget kort for hovedet, når hun kommunikerer. Du kan komme til at opleve, at du skal parere ordrer a la "Lad være", "gå væk", "vand" osv. Det er vigtigt, at du blot rummer dette uden at føle dig afvist – bliv hos hende. Den fødende kan også miste modet og have brug for at du opmuntrer og viser vejen.

Støtte åndedræt under veerne

Åndedrættet kan give den fødende kvinde en følelse af kontrol og afspænding, når veerne er der. Nogle gange er det en stor hjælp, at der er en, der hjælper med at fastholde det dybe og rolige åndedræt og minder om at slappe af i hele kroppen – og det kan du. Det kræver, at du selv har trænet åndedrættet.

Støtte mentalt under veer

Som udgangspunkt skal du være stille, når veerne er der. Det kan dog for nogle kvinder virke befordrende med anerkendelse, når veen er der som f.eks. at hviske "du gør det så godt". For andre er det distraherende med snak under veerne. Kvinden kan miste tidsfornemmelsen under veerne. Du kan hjælpe ved at time veerne og holde fokus på vepausen.

Agere advokat for den fødende kvinde

Kvinder bliver mere indadvendte under fødslen, og nogle kan ikke overskue at kommunikere med omverdenen. Du er den, der kender hende bedst. Du ved også, hvad hun som udgangspunkt har af ønsker til fødslen. I den forbindelse kan du være hendes talerør til personalet på fødestuen.

Massage, rebozo og bevægelse

Massage, rebozo og bevægelse kan virke smertelindrende og være befordrende for barnets vej ned gennem bækkenet under fødslen. Alt efter hvad din partner ønsker, kan du massere eller trykke hende på lænden, hvis hun har smerter der. Du kan også stryge hende med rolige bevægelser. I kan bl.a. se videoer om rebozo på vores hjemmeside.

Mad og drikke

Du kan hjælpe den fødende med løbende at få noget at drikke gennem hele fødslen. Hun må gerne spise, men lysten til mad bliver mindre, som fødslen skrider frem. Mange kan få kvalme og kaste op, når veerne tager til. Det er helt normalt.

Praktisk hjælp

Den fødende kvinde kan blive påvirket af det lange veearbejde og kan have brug for støtte til at skifte stilling, til at stå op, til toiletbesøg mm. Det kan også være lindrende med en kold klud på panden.

Være der for sig selv

Det er en meget intens oplevelse at deltage ved en fødsel. Du skal forvente en oplevelse, der både kan være fysisk som psykisk grænseoverskridende – men også en helt fantastisk oplevelse. Derfor er vigtigt, at du sætter grænser for, hvad du kan være med til som f.eks. at se moderkagen, klippe navlesnoeren mm. Du skal huske at medbringe mad og snacks og få noget at drikke og spise under forløbet. Når den fødende hviler, kan du også hvile f. eks. i hvilestolen på fødestuen. Det er også helt legalt at gå en tur ud af fødestuen, hvis du får brug for en pause. Brug personalet til at svare på dine spørgsmål, hvis du undrer dig eller føler dig utryk.