



FÖDELSEPLAN

Namn: _____

Din födelsetid: _____

Datum då du skriver planen: _____

Syftet med födelseplanen är att du ska få ge uttryck för tankar kring kommande förlossning och BB- vistelse. Den gör det lättare för personalen på BB att ge ett personligt bemötande och god omvårdnad. Så långt det är möjligt försöker vi att tillmötesgå dig i dina önskemål, men det är viktigt att vara medveten om att det i vissa fall kan uppstå situationer då det inte är möjligt att följa varje önskan.

Skriv gärna din plan tillsammans med den person som skall vara med på förlossningen, så att han/hon vet hur du tänker. Diskutera sedan igenom frågorna med din barnmorska/hälsovårdare på mödrarådgivningen. Födelseplanen tar du sedan med till BB då du går dit för att föda.

Födelseplanen får du tillbaka, den är inte en journalhandling.

1. Hur vill du kort sammanfatta denna graviditet

2. Har du tidigare fött barn och har erfarenheter du vill förmedla?

3. Finns det något som är bra att känna till om dig eller din partner/stödperson? (T.ex. smärtekänslig, starkt kontrollbehov, sjukhusrädd, svimmar lätt, blodrädd, obehag för något...)

4. Hur känner du dig inför den kommande förlossningen? Oroar du dig?

Var ligger du på skalan?

0= inte alls orolig

10 = mycket orolig

0-----10



5. Vad kan personalen göra för att stödja dig på bästa sätt?

6. Hur kan personalen på bästa sätt stödja din partner/stödperson?

7. Hur tänker du om smärtlindringen under förlossningen?

- du vill ha smärtlindring
- du är i nuläget inställd på att "ta det som det kommer"
- du vill helst inte ha någon smärtlindring
- du inriktar dig på att använda naturliga, icke medicinska, metoder, så som avslappning, andning, vatten, akupunktur, TENS...
- du litar på att barnmorskan/läkaren föreslår något för dig
- vet ej
-

8. Vad har du för tankar om amningen?

Har du tidigare ammat och har erfarenheter du vill förmedla?

9. Hurudant stöd vill du ha efter förlossningen, t.ex. med omvårdnad av barnet, amningen?

10. Hur tror du att du kommer att reagera om det inte blir som du tänkt dig, t.ex. att förlossningen slutar i ett akut kejsarsnitt?

Finns det övriga önskemål, synpunkter, förväntningar?

Tack för din medverkan och lycka till med förlossningen!

I samarbete med Primärvårdens psykolog, mödrarådgivningen och BB-avdelningen
ÅHS/Födelseplan/November 2012/EL, HS, CA