



## FÖDELSEPLAN

Namn och personnummer: \_\_\_\_\_

Beräknad tid: \_\_\_\_\_

Medföljande persons namn; partner \_\_\_\_\_

annan stödperson \_\_\_\_\_

doula \_\_\_\_\_

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 födelseplan tillsammans med den person som ska vara med på förlossningen, så att han/hon vet hur du tänker. Födelseplanen tar du med till besöket hos BB barnmorska efter sista ultraljudet.

1. Hur vill du kort sammanfatta din graviditet?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Hur känner du inför den kommande förlossningen

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Hur rädd är du på en skala från 1-10 där 1 är ingen rädsla alls och 10 den värsta tänkbara rädslan?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



5. Finns det något som är bra att känna till om dig eller din partner/stödperson?

---

---

---

---

6. Vad har du för tankar kring smärta och smärtlindring? Ex. naturliga metoder, lustgas, epidural bedövning, "ta det som det kommer".

---

---

---

---

7. Vad önskar du och din partner för stöd från personalen?

---

---

---

---

8. Vad har du för tankar kring amning? Har du tidigare erfarenheter du vill förmedla?

---

---

---

---

9. Hurdant stöd vill ni ha efter förlossningen?

---

---

---

---

10. Övriga funderingar:

---

---

---

---

08/2017 ÅHS mödrardg/SH