

Til dig, der overvejer hjemmefødsel

Ved første lægebesøg, hvor du fik lavet vandrejournal, skulle du tage stilling til, hvor du ønsker at føde. En fødsel kan enten foregå på hospitalet eller i hjemmet. Ved en hjemmefødsel vil der komme en jordemoder ud i jeres hjem og være hos jer under fødslen og i de første timer efter fødslen.

Hjemmefødsel er et alternativ til en fødsel på hospitalet. En stor andel af gravide i Danmark opfylder kriterierne for hjemmefødsel.

HVORFOR FØDE HJEMME?

Fødsel i hjemmet er et godt alternativ til en hospitalsfødsel for sunde og raske gravide. Hvis jordemoderen vurderer, at der er risiko for komplikationer, vil du ikke blive anbefalet en hjemmefødsel.

Fordele ved hjemmefødsel

Hjemmefødsel handler om tryghed, både hos den gravide og hos partneren. En fødsel i hjemmet foregår, hvor I er trygge og føler jer hjemme. Tryghed gør, at kroppen arbejder bedre, og at vesmerterne føles mildere.

Kriterier for hjemmefødsel

For at få lov til at føde hjemme, er der visse kriterier, som skal være opfyldt. Disse kriterier er blandt andet:

1. Du venter 1 barn, som fødes til termin, det vil sige mellem uge 37+0 og 42+0.
2. Barnet står i hovedstilling til fødslen.
3. Dit BMI før graviditeten er ikke lig med eller over 35.
4. Du er sund og rask, har ikke nogen sygdom og tager ikke medicin.
5. Fødslen skal starte spontant.
6. Graviditeten har forløbet ukompliceret.
7. Der forekommer ikke vesvækkelse, grønt fostervand eller feber under fødslen.
8. Har du født før, skal denne fødsel være forløbet ukompliceret.

Visitation til hjemmefødsel

Opfylder du kriterierne, og er du interesseret i at føde hjemme, så tal med din jordemoder om det. Hun kan visitere dig til hjemmefødsel, og når du er visiteret, vil der blive planlagt et hjemmebesøg.

HJEMMEBESØG I GRAVIDITETEN

Når du sammen med din partner har valgt hjemmefødsel og er visiteret af din jordemoder, vil I omkring graviditetsuge 36 få et hjemmebesøg af din konsultationsjordemoder.

Når man vælger hjemmefødsel, står man selv for de praktiske foranstaltninger. Under hjemmebesøget vil jordemoderen komme med gode råd og vejledning i forhold til valg af fødested og vurdere, om der er plads nok, der hvor I tænker, at fødslen skal foregå.

Hjemmebesøget vil tage udgangspunkt i jeres tanker om, hvordan I ønsker, fødslen skal være, og hvordan timerne efter fødslen bliver.

Når man skal føde hjemme, er det en god idé at sørge for, at sengen eller sofaen er dækket ind i plastik for at undgå eventuelle skader på møbler. Det er en også god idé at have mange rene håndklæder klar til efter fødslen, et bord, som jordemoderen kan pakke sin hjemmefødselstaske ud på, god belysning til efter fødslen, så jordemoderen har godt lys, hvis der skal sys en bristning. For yderligere råd, se tjeklisten.

Du får ved hjemmebesøget udleveret en pose med de mest nødvendige ting til fødslen, som jordemoderen skal bruge. Det er vigtigt, at I ikke bryder forseglingen på posen af hygiejnemæssige årsager. Men sørg for, at I ved, hvor I opbevarer posen, så den er let tilgængelig, når jordemoderen kommer til fødsel.



HJEMMEFØDSEL

Sådan foregår en hjemmefødsel

Fødegangen kontaktes ved regelmæssige veer eller ved vandafgang. Sammen med jordemoderen aftaler I her, hvornår jordemoderen skal komme ud til jer. Jordemoderen bliver i hjemmet indtil minimum 2 timer efter fødslen.

Eventuel overflytning til hospital

Overflytning til hospital kan ske under fødslen på grund af behov for medicinsk smertelindring, ved behov for vestimulering, ved mistanke om stress hos fosteret eller ved andre komplikationer under fødslen. Overflytning vil typisk ske med ambulance og kan både ske med eller uden udrykning. Vurderer I sammen med jordemoderen, at I godt selv kan køre ind på hospitalet, er det også en mulighed. Den typiske årsag til overflytning er behov for medicinsk smertelindring.

Hvis der er pårørende og søskende med

Det kan være en stor hjælp at have en ekstra pårørende med til fødslen, når den foregår i hjemmet. En ekstra pårørende vil kunne hjælpe med de praktiske opgaver, så du og din partner kan koncentrere jer om selve fødslen. Er der søskende med til at tage imod barnet, skal der være en pårørende, som kan tage sig af dem ved behov.

Det er ikke et krav, at der skal være en ekstra pårørende med. Det kan fx være en forælder, en veninde, eller hvem man nu har lyst til skal deltage.

Hjemmefødsel imod vores rådgivning

Der er gravide, som vælger hjemmefødsel, selvom de ikke anbefales dette ud fra kriterierne for hjemmefødsel. Det står alle gravide frit for at føde hjemme, men vælger du en hjemmefødsel på trods af vores råd om hospitalsfødsel, så foregår fødslen på eget ansvar. Eget ansvar vil sige, at jordemoderen ikke kan stilles til ansvar for eventuelle komplikationer, som hun ikke kan behandle i hjemmet.

Som autoriserede jordemødre har vi pligt til at yde omsorg for fødende. Det vil sige, at vi ikke må nægte at deltage i en fødsel, selvom det er en hjemmefødsel, der går imod vores rådgivning. Føder du hjemme, selvom du er blevet rådet til at føde på hospitalet, vil dette fremgå af journalen. I så fald vil jordemoderen,

når hun kommer ud til dig, igen informere om, at dette er en fødsel, der strider imod vores rådgivning, og det vil igen blive skrevet i journalen.

GODE RÅD OG HUSKELISTE TIL HJEMMEFØDSEL

Herunder har vi samlet en liste med gode råd ud fra vores erfaring med hjemmefødsler. Brug eventuelt listen som en tjekliste og inspirationskilde til planlægning af en hjemmefødsel.

- **Afdækning.** Afdækning af seng, sofa, gulv med videre kan være godt for at undgå gennemsivning af fostervand og blod. Seng og eventuelt sofa kan med fordel tildækkes med vådliggerlagen eller plastik. Du kan købe plastik i de fleste byggemarkeder. Brug gerne gamle lagener på seng og sofa, som eventuelt kan smides ud bagefter.
- **Varme i rummet.** Sørg for en god varme i det rum, hvor fødslen skal foregå.
- **Varme håndklæder.** Hav varme håndklæder klar til efter fødslen. Håndklæderne kan fx varmes i en tørretumbler eller på en radiator.
- **Plads til udstyr.** Jordemoderen har brug for et sted at pakke udstyr ud. Derfor skal der være et bord til rådighed. Et strygebræt kan også bruges.
- **Flytbart lys.** Hvis der er en bristning, der skal syes, har jordemoderen brug for et godt lys. Derfor er det nødvendigt med en flytbar lampe.
- **Affaldssække.** Sørg for affaldssække til bortskaffelse af afdækning, håndklæder med mere.
- **Tilbagetrækningssted.** Jordemoderen kan have brug for et sted, hvor hun kan trække sig tilbage, fx til journalskrivning. Desuden skal det være muligt for hende at gå på toilettet. Derfor skal et eventuelt fødekar ikke stå på badeværelset.
- **Termometer.** Sørg for at have et termometer, der kan måle temperatur i endetarmen, som kan bruges, hvis jordemoderen har mistanke om feber.
- **Køb klyx/lavement.** De fleste fødende vil gerne af med afføring inden fødslen. Køb derfor klyx/lavement på apoteket forud for fødslen. Jordemoderen kan være behjælpelig med administration af lavementet, når hun kommer.



- **Balje og engangsklude.** Hav en skål eller balje samt engangsklude (skumklude) klar til afvaskning efter fødslen.
- **Husdyr.** Har I husdyr som fx kat eller hund, skal disse kunne lukkes ind i et andet rum. Aftal med jordemoderen, der kommer til fødsel, om det er i orden, at eventuelle husdyr er i rummet.
- **Rygning.** Vi forventer, at der ikke bliver røget indendørs under fødslen, og mens jordemoderen er i hjemmet.
- **Mad og drikke til jordemoder.** I tilfælde af en længerevarende fødsel vil vi sætte pris på, at I sørger for drikkevarer og et let måltid til jordemoderen.
- **Fødekar.** I forhold til fødekar er det jeres eget ansvar at anskaffe et sådant og at have styr på funktionerne. Det er en god idé at have tjekket det på forhånd. Desuden er det vigtigt at sikre, at gulvet kan holde til de mange liter vand, at jeres forsikring dækker ved en eventuel vandskade, og at husstanden rummer nok varmt vand til at fylde karret. Vær også opmærksom på tidsforbruget ved opfyldning af karret. Det kan være en fordel at købe ekstra plastik, som kan bruges som låg, mens karret fyldes op. På den måde kan I mindske varmetab af vandet.
- **Natbind og smertestillende medicin.** Det er en god idé at købe store natbind og tabletter med paracetamol og ibuprofen til efter fødslen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Jordemodercenter Vendsyssel

Tlf. 97 64 07 00

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 11.00