

Forløbsplan for jordemoderkonsultationer

I denne forløbsplan for jordemoderkonsultationer kan I læse en beskrivelse af det generelle tilbud til gravide og par i forbindelse med graviditet, fødsel og barsel.

Formålet med forløbsplanen er at informere jer om forløbet af jordemoderkonsultationer, og hvad I kan forvente af jordemoderen til hver enkelt konsultation. Der vil dog være plads til individuel tilrettelæggelse, så vi kan tage hensyn til jeres ønsker og behov. Forløbsplanen er udarbejdet af jordemødre i Region Nordjylland og har fokus på jordemodertilbuddet.

På tidsplanen neden for kan I få overblik over konsultationer ved egen læge og jordemoder samt ultralydsskanninger. De præcise tidspunkter for konsultationer og aftaler fastlægges vi individuelt. De beskrevne konsultationer kan suppleres efter aftale med læge eller jordemoder – uanset om du er førstegangsfødende eller flergangsfødende.

TIDSPLAN FOR KONSULTATIONER OG SKANNINGER

Førstegangsfødende			
Uge	Egen læge	Jordemoder	Ultralyd
6-10	x		
11-13			Nakkefolds-skanning
13-15		x	
19-22			Gennemskanning
25	x		
29		x	
32	x		
34		x	
36		x	
38		x	
40		x	
Efter fødsel		x	
8 uger efter fødsel	x		

Flergangsfødende			
Uge	Egen læge	Jordemoder	Ultralyd
6-10	x		
11-13			Nakkefolds-skanning
13-15		x	
19-22			Gennemskanning
25	x		
29		x	
32	x		
36		x	
40		x	
Efter fødsel		x	
8 uger efter fødsel	x		

JORDEMODERKONSULTATIONER

Ved konsultationerne svarer jordemoderen på jeres spørgsmål og taler med jer om forskellige emner, der har betydning for graviditeten. I kan også tale med jordemoderen om jeres tanker om graviditeten, fødslen og det at blive forældre.

Jordemoderen undersøger dig og dit barn samt informerer jer om Jordemodercenterets tilbud til gravide og par. Din jordemoder er jeres sundhedsfaglige kontaktperson i graviditeten.

I det følgende kan I læse mere om indholdet af de enkelte jordemoderkonsultationer. For hver konsultation er der beskrivelser af de fysiske undersøgelser, og der er nævnt forskellige samtaleemner og spørgsmål, I kan overveje som forberedelse til de enkelte konsultationer. Derudover kan I få relevante informationer og overblik over de pjecer, som vi anbefaler jer at læse på vores hjemmeside www.rn.dk/gravidpjecer-rhn.

Sidst i forløbsplanen er der et skema, hvor I kan notere tid og sted for konsultationer og skanninger.



JORDEMODERKONSULTATION UGE 13-15

Ved første konsultation er der fokus på samtale, og jordemoderen foretager ikke fysiske undersøgelser. Vi har afsat cirka 1 time til konsultationen.

Jordemoderen vil tale med jer omkring alle de faktorer, der har betydning for, at I kan forberede jer bedst muligt på forældrerollen. Det vil blandt andet være:

- Jeres egen opvækst og forhold til jeres forældre
- Jeres personlige ressourcer
- De tanker I hver især gør jer om at blive forældre eller få endnu et barn i familien
- Sociale og psykiske belastninger før og nu i jeres liv

Samtalen med jordemoderen handler også om det at være gravid, fx vejledning om kost, rygning, alkohol og motion. Jordemoderen spørger til dit helbred og eventuel tidligere graviditet og fødsel.

Spørgsmål til inspiration:

- Hvor bevidst er du om det, du spiser?
- Hvor meget motionerer du?
- Ryger du? Overvejer du at stoppe med at ryge?
- Hvordan er dit forhold til alkohol?
- Hvilke forestillinger har du/I om at være forældre?
- Hvordan har du det med, at kroppen forandrer sig?
- Vil du tilmeldes:
 - fødsels-/ forældreforberedelse - en del af et forældreforløb i samarbejde med din kommune
 - rundvisning på fødestedet
 - et rygestopkursus.

Pjecer, som er relevante at læse:

- Sunde vaner – før, under og efter graviditet
- Hvornår kan du forvente at mærke liv?
- God kemi er ikke altid nok
- Når 2 bliver til 3...
- I form før fødslen

På www.borger.dk skal I udfylde "Omsorgs- og ansvarserklæringen" senest 14 dage efter fødslen, hvis I ikke er gift men ønsker fælles forældremyndighed.

JORDEMODERKONSULTATION UGE 29

Denne konsultation består af en samtale og en fysisk undersøgelse. Vi har afsat 20 minutter til konsultationen.

Ved denne konsultation er der fokus på amning og dine tanker herom. Hvis du ønsker at amme, tager vi udgangspunkt i pjecen 'Kort og godt om amning'.

Derudover har vi fokus på din/jeres trivsel og oplevelse af graviditeten.

Jordemoderen mærker på din mave for at vurdere barnets størrelse. Hun lytter også til barnets hjertelyd, og I taler om, hvordan barnet bevæger sig. Jordemoderen kontrollerer din urinprøve for indhold af protein og sukker og måler dit blodtryk for at vurdere graviditetens forløb. Du kan blive vejlet.

Husk at medbringe en urinprøve.

Spørgsmål til inspiration:

- Har du lyst til at amme?
- Har du gjort dig tanker om, hvordan det er at amme?
- Er der tradition for amning i din og eventuelt din partners familie?
- Har andre personer tæt på dig erfaring med at amme?

JORDEMODERKONSULTATION UGE 34 (FØRSTEGANGSFØDENDE)

Denne konsultation består af en samtale og en fysisk undersøgelse. Vi har afsat 20 minutter til konsultationen.

Ved denne konsultation er der fokus på fødslen. Samtalen med jordemoderen tager udgangspunkt i dine/jeres tanker, ønsker og overvejelser om denne.



Jordemoderen spørger desuden til din/jeres generelle trivsel.

Jordemoderen mærker på din mave for at vurdere barnets størrelse. Hun lytter også til barnets hjertelyd, og I taler om, hvordan barnet bevæger sig. Jordemoderen kontrollerer din urinprøve for indhold af protein og sukker og måler dit blodtryk for at vurdere graviditetens forløb. Du kan blive vejlet.

Husk at medbringe en urinprøve.

Spørgsmål til inspiration:

- Hvilke tanker har du/I om fødslen?
 - Smerter/smertelindring
 - Partnerens rolle
 - Hvem skal med til fødslen?

JORDEMODERKONSULTATION UGE 36

Denne konsultation består af en samtale og en fysisk undersøgelse. Vi har afsat 20 minutter til konsultationen.

Samtaleemnet for denne konsultation er jeres generelle trivsel, tanker og udviklingen siden sidst. Jordemoderen informerer dig/jer om tiden efter fødslen og om undersøgelser af det nyfødte barn.

Jordemoderen mærker på din mave for at vurdere barnets størrelse og placering. Har hun mistanke om, at barnet ligger med underkroppen nedad, bliver du henvist til en ultralydsskanning. Efter nærmere undersøgelse kan barnet måske vendes før fødslen.

Jordemoderen lytter også til barnets hjertelyd, og I taler om, hvordan barnet bevæger sig. Jordemoderen kontrollerer din urinprøve for indhold af protein og sukker og måler dit blodtryk for at vurdere graviditetens forløb. Du kan blive vejlet.

Husk at medbringe en urinprøve.

Spørgsmål til inspiration:

- Er der forandringer siden sidst?
- Har du/I spørgsmål om fødslen?

Pjecer, som er relevante at læse:

- Høreundersøgelse af nyfødte
- Til forældrene – Blodprøve fra nyfødte
- Barselstilbud i Vendsyssel.

JORDEMODERKONSULTATION UGE 38 (FØRSTEGANGSFØDENDE)

Konsultationen består af en samtale og en fysisk undersøgelse. Vi har afsat 20 minutter til konsultationen.

Samtalen tager udgangspunkt i dine/jeres behov. Du har mulighed for at tale med din jordemoder om fødslen og om din/jeres generelle trivsel samt stille spørgsmål. Er der sket forandringer siden sidst, kan du tale med din jordemoder om det. Jordemoderen taler med dig om den allerførste tid med barnet, herunder den første amning.

Jordemoderen mærker på din mave for at vurdere barnets størrelse og placering. Hun lytter også til barnets hjertelyd, og I taler om, hvordan barnet bevæger sig. Jordemoderen kontrollerer din urinprøve for indhold af protein og sukker og måler dit blodtryk for at vurdere graviditetens forløb. Du kan blive vejlet.

Husk at medbringe en urinprøve.

Spørgsmål/emner til inspiration:

- Hvilke forestillinger har du/I om den første tid efter fødslen?
 - Det at være hjemme
 - Din/barnets døgnrytme
 - Besøg af familie og venner
- Hvem kontakter du/I, hvis I har spørgsmål om barnet og dets trivsel?

JORDEMODERKONSULTATION UGE 40

Konsultationen består af en samtale og en fysisk undersøgelse. Vi har afsat 20 minutter til konsultationen.



Jordemoderen vil spørge til din/jeres generelle trivsel og emner, som I har brug for at drøfte. Du kan vende dine tanker med jordemoderen og få svar på dine tvivlsspørgsmål.

Jordemoderen mærker på din mave for at vurdere barnets størrelse og placering. Hun lytter også til barnets hjertelyd, og I taler om, hvordan barnet bevæger sig. Jordemoderen kontrollerer din urinprøve for indhold af protein og sukker og måler dit blodtryk for at vurdere graviditetens forløb. Du kan blive vejlet.

Jordemoderen taler med dig om det videre forløb indtil fødslen, fx om yderligere undersøgelser med henblik på eventuel igangsættelse af fødslen.

Husk at medbringe en urinprøve.

Spørgsmål til inspiration:

- Hvordan har du det med at have passeret terminsdatoen?
- Har du/I uafklarede spørgsmål?

EFTERFØDSELSSAMTALE

Du har mulighed for at få en efterfødselssamtale. Har du behov for at tale med en jordemoder om dine oplevelser og spørgsmål til din graviditet, fødsel og barsel, kan du bestille en samtale i jordemodercentret.

Vi tilrettelægger efterfødselssamtalen ud fra dine behov og ønsker. Som udgangspunkt afsætter vi 30 minutter til samtalen. Du kan enten tale med din fødselsjordemoder eller din konsultationsjordemoder. Din partner eller en pårørende er velkommen til at deltage i efterfødselssamtalen, hvis du ønsker det.

Spørgsmål til inspiration:

- Har du/I spørgsmål til graviditeten?
- Har du/I spørgsmål til fødslen?
- Hvordan oplevede du/I fødslen?
- Har du/I spørgsmål til barselsperioden?
- Hvordan har du det fysisk og psykisk efter fødslen?

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Ved fødsel og akutte tilfælde: Kontakt fødeafdelingen.



Kontakt

Din jordemoder/sundhedsfaglige kontaktperson

Jordemodercenter Vendsyssel

Tlf. 97 64 07 00

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 09.00 – 13.00

Åben konsultation:

Torsdag 13.30-15.30

Fødeafdelingen, Hjørring

Tlf. 97 64 06 86

Aalborg Jordemodercenter

Tlf. 97 66 28 28

Vi træffes bedst:

Mandag 8.00 – 12.00

Torsdag-torsdag 8.00 – 16.00

Åben konsultation:

Torsdag 10.00

Fødeafdelingen, Aalborg

Tlf. 97 66 31 08 / 97 66 31 09

Jordemodercenter Thy-Mors

Tlf. 97 65 04 65

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag 11.00 – 12.00

Fødeafdelingen, Thy-Mors

Tlf. 97 65 00 00

Spørg efter vagthavende jordemoder.



DINE AFTALER I GRAVIDITETEN

Dato	Tidspunkt	Sted

NOTER
