

Fødeplan

Af Louise Nabe, indehaver af careforbirth.dk, doula og sygeplejerske.

En fødeplan eller ønskeliste, som den også kan kaldes, viser din fødsel som den ser ud, hvis du helt selv kunne bestemme. Det er godt at have tænkt over hvad du ønsker dig og ikke ønsker dig. Men det er også vigtigt at være klar over, at en fødsel ikke nødvendigvis kan 'tænkes'. Der er måske 4 punkter eller færre fra din liste som bliver opfyldt. Sådan er det med fødsler. De er uforudsigelige og ude af vores kontrol, og det kan være en skræmmende ting for os kvinder i dag. Kontroltab. Men det er nu engang sådan det er at blive mor (og far), så vi kan lige så godt vænne os til det.

Gå ind til fødslen med et åbent sind. Lad din krop styre slagets gang og følg med så godt du kan.

Nedenfor ser du forslag til emner, som du/I kan overveje at undersøge nærmere.

Find gerne på flere selv :-)

Hvilke ønsker er der til:

- Fødested
- Føde på land eller i vand
- Fødestillinger
- Personer med til fødslen
- Informationsniveau- Hvad har du brug for at vide under fødslen?
- Naturlig smertelindring (rebozo, akupressur, massage)
- Medicinsk smertelindring (Lattergas, epidural, pudendusblokade, bistik etc.)
- Sen afnavling
- K-vitamin
- Hvad kunne du have lyst til at spise og drikke?
- Hygge -musik, lys?

