

# Hjemmefødsel

At blive gravid er en af livets største og mest naturlige begivenheder og giver anledning til mange tanker og overvejelser. Som gravid har du mulighed for at føde på hospitalet eller i eget hjem. Denne folder har til formål at informere om muligheden for at føde hjemme.



## Information om Hjemmefødsler

Valget af fødested kan have stor betydning for fødselsoplevelsen, og derfor er det vigtigt at træffe den beslutning, som føles rigtig for jer.

## Fordele ved en hjemmefødsel

- Du bliver i dine egne kendte, trygge rammer. Trygge rammer under fødslen kan gøre, at du oplever veerne som mindre smertefulde. At du er tryk og afslappet kan også bidrage til, at veerne arbejder bedre, og det kan betyde, at fødslen går lidt hurtigere.
- Jordmoderen varetager samme opgaver under fødslen i hjemmet som på hospitalet.
- Der kan være en jordemoderstuderende med til fødslen. Det er en god læringsmulighed for den studerende at være med til en hjemmefødsel og samtidig kan det være en fordel for både jordmoderen og den fødende/partneren, at der er en ekstra hånd.
- I barsler hjemme og har ro og fred til at lære jeres nyfødte at kende, på jeres egne præmisser i vante omgivelser.
- Efter fødslen vil I få besøg af en jordemoder i hjemmet. Jordmoderen vil tale fødselsforløbet

igennem med jer, og tage en hæl-blodprøve på jeres barn.

Indtil sundhedsplejersken kommer, er I tilknyttet Barselsambulatoriet i Aldersrogade, hvor I kan få hjælp 24 timer i døgnet, både ved aftalte tider og over telefonen. Det er også i Barselsambulatoriet jeres barn kan blive tilbudt hørescreening i løbet af jeres barns første levemåned.

## Hvem kan føde hjemme?

Undersøgelser har vist, at det er lige så sikkert for sunde og raske kvinder med en normal og ukompliceret graviditet at føde hjemme som på et hospital. For at vi kan opretholde denne sikkerhed, skal følgende være opfyldt:

- Graviditeten skal forløbe normalt, og du skal være sund og rask.
- Du skal føde indenfor terminsperioden.
- Barnet skal ved terminen ligge med hovedet nedad.
- Barnet forventes at have en normal fødselsvægt.
- Du skal være gravid med ét barn (ikke tvillinger / trillinger).
- Er du førstegangsfødende skal dit BMI være under 30.
- Din fødsel skal gå i gang spontant (dvs. fødslen må ikke være sat i gang).
- Hvis fødslen starter med, at fostervandet går, skal fostervandet være klart, og veerne skal gå i gang af sig selv.
- Hvis du har født før, skal dine tidligere fødsler have været normale. Såfremt du har født mere end 4 gange før, anbefaler vi, at du føder på hospitalet, da der er en let forhøjet blødningsrisiko i forbindelse med fødslen.
- Du må ikke have fået foretaget operationer på din livmoder.

### **Overflytninger til hospitalet før/efter fødslen**

Jordemoderen anbefaler overflytning til hospitalet, hvis hun skønner det er nødvendigt. Det kan være i tilfælde hvor:

- Du har et ønske om medicinsk smertelindring.
- Forløbet trækker ud eller går i stå.
- Der er mere blødning end normalt.
- Barnet viser tegn på stress, eksempelvis ved påvirket hjertelyd eller grønt vand.
- Du får temperatur- eller blodtryksforhøjelse.
- Der er en kompliceret bristning.

Når vi vælger at overflytte dig til hospitalets fødeafdeling, er det for at sikre jer og jeres barn den bedste behandling, og overflytningerne foregår oftest roligt.

### **Praktiske foranstaltninger**

Jordemoderen medbringer alt fødselsudstyret, som der er brug for til fødslen.

Du og din mand/partner skal sørge for alt det praktiske i hjemmet. Det vil I høre mere om hos jordemoderen.

### **Smertelindring ved en hjemmefødsel**

Der er mange muligheder for at få smertelindring ved en fødsel i hjemmet. Du kan med fordel bruge følgende:

- Massage og afspændingsøvelser.
- Varmepuder.
- Varmt vand (brusebad, badekar, fødekar).
- Akupunktur (ikke alle jordemødre kan give det).
- Steriltvandspapler ("bistik").
- Lokalbedøvelse (hvis du har en bristning der skal syes).

### **Til fædre/partnere om hjemmefødsel**

Som jordemødre hører vi ofte, at den gravide gerne vil føde hjemme, men at hendes mand / partner ikke synes, at det er en god idé. Vi vil gerne komme jeres bekymringer i møde og vil gerne tale med jer om de konkrete bekymringer/forbehold, I har.

I skal derfor være mere end velkomne i både jordemoderkonsultationen samt i vores Hjemmefødselscafé.

### **Har I brug for mere information?**

Vi holder Hjemmefødselscafé i Jordemodercenteret I Aldersrogade. Her kan du og din partner, eller hvem du har lyst til at have med, høre mere om det at føde hjemme. Jordemødrene vil fortælle om fordele og ulemper og besvare jeres spørgsmål. Dato, tid og adresse står på opslag i konsultationerne og på vores hjemmeside: [www.gravid.rh.dk](http://www.gravid.rh.dk)

På hjemmesiden kan I også læse mere om hjemmefødsel.

Hvis du har besluttet dig for at føde hjemme, meddeler du dette til din konsultationsjordemoder som vil skrive dig på vores liste over hjemmefødsler.

Venlig hilsen

Jordemødrene på Rigshospitalet