



Praktiske forberedelser til hjemmefødsel

Forbered sengen eller andet leje til fødsel/tiden lige efter

- Afdæk madrassen med voksdug/lagen med gummiunderside/plastikafdækning
- Brug sengetøj og linned som godt må blive snavset og nemt kan rengøres
- Store puder til at sidde op ad eller ligge henover. Evt. sækkestol eller ammepude

En skammel eller lav stol til jordemoderen

Godt arbejdslys til jordemoderen, især hvis hun skal sy efter fødslen. En flytbar spotlampe er velegnet

Et bord, bakke eller strygebræt, hvor jordemoderen kan anbringe sine ting

Et sted at holde svøb, håndklæder og babydyne lunt til barnet

Vil du bruge fødebadekar?

- Check låne-/leje-muligheder
- Hvordan er jeres varmtvandsforsyning?
- Hvor skal det stå? Husk plads omkring karret
- Vandet skal tømmes ud i toiletet

Det kan være en god idé at lave en ”generalprøve” inden fødslen

Er der vinduer, som skal dækkes til for privatlivets fred?

Varme i rummet - den optimale rumtemperatur er 22-24 grader, når barnet fødes

Tænk over om I ønsker særlig musik, belysning eller andet til at bidrage til stemningen omkring jeres barns fødsel

Huskeliste

To store affaldssække - én til affald og én til vasketøj

Et rent vaskefad/ plastikskål

En rulle almindelige affaldsposer

Babybleer til nyfødte

Store bind til de første dage efter fødslen, f.eks. Tena

En stak stofbleer eller svøb

En god stak gamle håndklæder til afdækning, aftørring mv.

Rummelige underbukser til mor efter fødslen

Det første tøj til barnet

Babydyne

Hjælpere ved fødslen

Skal der være fødselshjælper med? Hvem?
(Det er ikke noget vi stiller krav om).

Evt. søskende? Skal de være med til fødslen? I så fald skal der være en ekstra voksen til at tage sig af dem.
Hvordan skal de ellers passes?

Må der komme en jordemoderstuderende med til fødslen?

Er der naboer, som skal adviseres?

Forplejning

Mad og drikke til den fødende, hjælper og jordemoder

Mad og drikke til at fejre fødselsdag

Dagene efter fødslen

Hvis I har en fryser, så fyld den op med færdiglavet mad

Tag gerne imod praktisk hjælp fra venner og familie

En barsels gave kan også være et måltid mad

Smertestillende ved efterveer: 1 g Paracetamol hver 6.time/+ evt 200/400 mg Ibuprofen hver 8.time

Tænk over, hvordan rammerne for barselbesøg skal være

Rigtig god fornøjelse