

Forløbsplan for jordemoderkonsultation

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 i hjemmet eller på Aalborg Universitetshospital.

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 nedenfor kan I få overblik over konsultationer ved egen læge og jordemoder samt ultralydsskanninger. De præcise tidspunkter for konsultationer og aftaler fastlægger 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			1. trimester-skanning
15-19		X	
19-21			2. trimester-skanning
25	X ¹ Se note		
29		X	
32	X		
34		X	
36		X	
38		X	

Uge	Egen læge	Jordemoder	Ultralyd
40		X	
Efter fødsel		X	
8 uger efter fødsel	X		

Flergangsfødende

Uge	Egen læge	Jordemoder	Ultralyd
6-10	X		
11-13			1. trimester- skanning
15-19		X	
19-21			2. trimester- skanning
25	X ¹ <small>Se note</small>		
29		X	
32	X		
34			
36		X	
38			
40		X	
Efter fødsel		X	
8 uger efter fødsel	X		

Note til X¹: Hvis du har blodtype Rh negativ, er det meget vigtigt, at du i forbindelse med lægeundersøgelse i graviditetsuge 25 får taget en blodprøve.

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 overblik over de pjecer, som vi anbefaler jer at læse på vores hjemmeside <https://aalborguh.RN.dk/aalborg-jordemodercenter>

Jordemoderkonsultation uge 15 – 19

Første jordemoderkonsultation er primært en samtale. Jordemoderen vil også mærke på din mave for at mærke livmoderens størrelse og eventuelt lytte til barnets hjertelyd. Vi har afsat 55 minutter til konsultationen, og vi anbefaler, at både du og din partner deltager.

Vi ved, at din trivsel som kommende forældre har en betydende faktor for det nyfødte barns trivsel. Ved første jordemoderbesøg vil jordemoderen derfor spørge ind til nuværende livssituation, opvækst og andre faktorer, der kan have betydning for, hvordan man befinder sig i forældrerollen. Dette gælder både dig og din partner. Formålet er at kunne støtte dig/der bedst muligt i graviditeten og som nybagt familie.

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.

Jordemoderen taler med jer omkring:

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

Spørgsmål til inspiration:

- Hvilke glæder og bekymringer har graviditeten medført?
- Hvilke forestillinger har du/I om at være forældre?
- Hvilke drømme har du for barnet?
- 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?

Vil du tilmeldes:

- Fødsels-/ forældreforberedelse - en del af et forældreforløb i samarbejde med din kommune
- Hjælp til rygestop

Pjecer, I får udleveret:

- Sunde vaner – før, under og efter graviditet
- Gravid? Kend kemien
- Når 2 bliver til 3...
- Evt. pjece fra hjemkommunen omkring forældreforløb.

Pjecer, I med fordel kan læse:

Der ligger flere pjecer på vores hjemmeside, som I med fordel kan læse, fx:

- Hvornår kan du forvente at mærke liv?

Jordemoder konsultation 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. Derudover er der fokus på din/jeres trivsel og oplevelse af graviditeten. Samtalen tager udgangspunkt i forandringerne i dit/jeres liv, når maven vokser. Der kan være andre forandringer, du ønsker at drøfte med jordemoderen.

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

Spørgsmål til inspiration:

- Hvilke tanker gør du dig/I jer om barnet?
- Hvilke forandringer har du/I oplevet i løbet af graviditeten?
- 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?

Pjecer, I med fordel kan læse:

Der ligger flere pjecer på vores hjemmeside, som I med fordel kan læse:

- Fødslen
- Smertelindring under fødslen

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 dig på maven for at vurdere barnets størrelse. Hun lytter også til barnets hjertelyd, og I taler om, hvordan barnet bevæger sig. Din urinprøve kontrolleres for indhold af protein og sukker, og dit blodtryk måles for at vurdere graviditetens forløb. Du kan blive vejlet.

Spørgsmål/emner 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 informerer jer ligeledes om, hvilke tilbud I kan benytte i barselsperioden.

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. Din urinprøve kontrolleres for indhold af protein og sukker, og dit blodtryk måles for at vurdere graviditetens forløb. Du kan blive vejlet.

Spørgsmål til inspiration:

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

Pjecer, I med fordel kan læse:

Der ligger flere pjecer på vores hjemmeside, som I med fordel kan læse:

- Høreundersøgelse af nyfødte
- Barselstilbud.

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. Din urinprøve kontrolleres for indhold af protein og sukker, og dit blodtryk måles for at vurdere graviditetens forløb. Du kan blive vejlet.

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. Din urinprøve kontrolleres for indhold af protein og sukker, og dit blodtryk måles 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.

Spørgsmål til inspiration:

- Har du/I uafklarede spørgsmål?
- Hvilke tanker har du/I om en eventuel igangsættelse af fødslen?

Pjecer, I med fordel kan læse:

Der ligger flere pjecer på vores hjemmeside, som I med fordel kan læse:

- Igangsættelse af fødslen.

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 40 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/l spørgsmål til graviditeten?
- Har du/l spørgsmål til fødslen?
- Hvordan oplevede du/l fødslen?
- Har du/l 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 Fødemodtagelsen.



Jordemodercenter Aalborg

Tlf. 97 66 28 28
Vi træffes bedst:
Mandag 8.00 – 12.00
Tirsdag – torsdag 8.00 – 16.30
Fredag 8.00 – 14.00
Åben konsultation: Torsdag 10.00
Kontaktes ved graviditet

Fødemodtagelsen

Tlf. 97 66 31 08
Kontaktes ved fødsel

Barselsambulatorium

Tlf. 40 80 46 57
Vi træffes bedst:
Mandag – torsdag 8.30 – 12.30
Fredag 8.30 – 11.15
Åben konsultation: Mandag – fredag 10.00 – 11.15
Kontaktes ved barsel