

# Til gravide i Himmerland

## Projekt Familien i Centrum

Da I bor i Himmerland og har valgt at føde hjemme eller på Aalborg Universitetshospital, bliver I tilknyttet projektet Familien i Centrum. Titlen understreger vores fornemste mål – nemlig, at det er jer som familie, der skal være i centrum. Ikke bare mor, ikke bare barnet, men hele familien.

### Projektstart 1. april

Vi starter projektet den 1. april 2024. Har I termin i april eller derefter, er I automatisk med i projektet.

Med Familien i Centrum tilbyder vi jer en række ydelser. Blandt dem kan I frit vælge mellem de tilbud, der passer til netop jeres behov. Formålet er at finde frem til den graviditets-, fødsels- og barselspakke, der gør jeres forløb meningsfuldt og unikt, og som skal være byggestenen i vores samlede tilbud, når vi flytter ud på Aalborg Universitetshospital, Hospitalsbyen.

## Tilbud under graviditeten

Under graviditeten tilbyder vi:

- gratis p-tilladelse ved alle kontroller og ved fødslen
- lokal gravidcafé med jordemoder hver 2. uge. Et uforpligtende tilbud, hvor vi taler om emner som parforhold, amning, karriere, kost, motion, søvn og meget mere.
- online ammeundervisning
- rundvisning på Fødegangen i Aalborg
- ekstra jordemoderkonsultation ved behov
- naturlig fødselsmodning, når du har passeret din terminsdato. Ved naturlig fødselsmodning bruger vi metoderne hindeløsning, rebozo og akupunktur
- enestue, hvis I bliver indlagt i løbet af graviditeten, samt mulighed for at partner kan være på hospitalet under hele indlæggelsen.

### Lokal jordemoderkonsultation

Under graviditeten går I til konsultation hos en jordemoder i jeres lokalområde. Til hver konsultation holder jordemoderen øje med, at graviditeten udvikler sig normalt. Planlægger I hjemmefødsel, tilbyder vi jer at blive tilknyttet vores kendt jordemoderordning, hvor jordemoderkonsultationerne som udgangspunkt foregår på Aalborg Jordemodercenter eller i jeres hjem.

### **Skanning på Aalborg Universitetshospital**

I graviditeten tilbydes I ultralydsskanninger omkring graviditetsuge 12 og graviditetsuge 20 på Aalborg Universitetshospital. Undersøgelserne varetages af en sonograf eller en fødselslæge.

## Tilbud under fødslen

Når I kommer på hospitalet for at føde, vil I blive mødt af disse tilbud og tiltag:

- Kulturfødestue, hvor vi kan tage individuelt hensyn til jeres behov. Fødegangen i Aalborg har sat fokus på fødestuemiljøet og forskønnet omgivelserne, så I kan føle jer mere hjemme og samtidig mærke sjælen i de unikke bygninger, der udgør Aalborg Universitetshospital, Nord.
- Jordemoderen er hele tiden til stede under den aktive del af fødslen.
- Ingen overflytning til andre fødesteder.
- Zero separation, hvilket betyder, at forældre og nyfødt forbliver sammen i videst muligt omfang. Har jeres nyfødte barn fx behov for C-pap (lille maske, der hjælper med at folde lungerne ud umiddelbart efter fødslen), kan behandlingen ske på fødestuen i stedet for på Børneafdelingen. Princippet bag zero separation er, at personalet kommer til jer i stedet for at flytte rundt på mor og barn.
- Mulighed for at føde i vand, også ved fødsler med behov for CTG-overvågning.

Når du får veer, vandafgang, eller der er andre tegn på, at fødslen er gået i gang, skal du kontakte Fødemodtagelsen i Aalborg, tlf. 97 66 31 08.

## Tilbud efter fødslen

Efter fødslen tilbyder vi jer:

- enestue til jeres nye familie
- fuld forplejning til mor, og gratis morgenmad på alle afdelinger til partner.
- musikterapi
- ammevejledning og ammesamtaler af IBCLC-certificeret personale, som er vores ammeeksperter
- barselsbesøg i hjemmet 1 døgn efter fødslen
- hørescreening og PKU i hjemmet for alle familier, der føder ambulantly.

### **Barselsophold**

Hvis I er førstegangsfødende, tilbydes I barselsophold i 2-4 døgn efter fødslen og længere ved behov. Barselsopholdet er på Afsnit for Familiebarsel eller Barselsafsnit 11 afhængig af jeres aktuelle situation. Her er det altid muligt, at partner bliver og overnatter sammen mor og barn. I er samtidig garanteret en enestue.

På Afsnit for Familiebarsel og på Barselsafsnit 11 er der sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter og jordemødre. Begge steder vil personalet give jer støtte og vejledning i amning og spædbarnspleje.

Barselsafsnit 11 tilbyder musikterapi flere gange om ugen under jeres indlæggelse. Vores musikterapeut gæster afdelingen minimum to gange om ugen. Musikterapeuten er uddannet til at bringe kroppens nervesystem i balance, og effekten er tydelig både hos forældre og barn.

### **Ambulant fødsel**

Hvis jeres forløb har været ukompliceret, kan I vælge at føde ambulant. Det vil sige, at I tager hjem 4-6 timer efter fødslen. Vælger I et ambulant forløb, er der mulighed for at få besøg af en jordemoder efter det første døgn og igen, når jeres barn er mellem 48 og 72 timer gammel. Jordemoderen vil her tilbyde PKU og hørescreening. Det betyder, at I ikke skal komme på hospitalet for at få lavet undersøgelserne og i stedet kan blive hjemme i barselsboblen.

## Praktiske oplysninger

### **Projektbeskrivelse**

Familien i Centrum er et projekt, der inkluderer familier med bopæl i Vesthimmerland og Mariagerfjord kommune. Projektdeltagere tilbydes en række ydelser, som monitoreres af en styregruppe med henblik på at finde frem til en attraktiv graviditets-, fødsels- og barselsforløbspakke som naturligt tilvælges af alle familier i Region Nordjylland. Projektet afsluttes, når vi flytter ud på Aalborg Universitetshospital, Hospitalsbyen.

## Andre lokale tilbud

### **Fødsels- og forældreforberedelse**

De lokale tilbud om fødsels- og forældreforberedelse tilpasses løbende og varierer fra sted til sted. I bør derfor drøfte med jeres jordemoder, hvilke tilbud der er at finde i netop jeres kommune. Nogle tilbud foregår lokalt i jeres område og andre i Aalborg.

### **Øvrige tilbud**

Jeres jordemoder kan henvise jer til en række øvrige tilbud:

- Fødselssamtale med speciallæge og jordemoder for gravide, som har haft svære og komplicerede fødsler
- Jordemoderkonsultation for tvillingegravide
- Jordemoderkonsultation for ikke-dansktalende kvinder
- Efterfødselssamtale med den jordemoder, I har født med
- Åben konsultation torsdag klokken 10 (præcis mødetid) i Aalborg Jordemodercenter
- Konsultationer for gravide med misbrugsproblemer og andre belastende faktorer
- Jordemoderkonsultation for gravide med insulinkrævende diabetes
- Jordemoderkonsultation for unge under 23 år

- Jordemoderkonsultation for gravide med en tidligere fødsel af et dødt barn.

## Kontakt og mere viden

Hvis du har spørgsmål om din graviditet, eller når du går i fødsel, skal du ringe til Fødemodtagelsen i Aalborg på telefon 97 66 31 08.

Har du spørgsmål til projekt Familien i Centrum kan du sende en mail til:  
[familienicentrum@rn.dk](mailto:familienicentrum@rn.dk)



Læs mere om projektet på vores hjemmeside:  
<https://aalborguh.rn.dk/gravid-himmerland>

Du kan også tilgå hjemmesiden ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.



### **Aalborg Jordemodercenter**

Tlf. 97 66 28 28  
Vi træffes bedst:  
Mandag 8.00 – 12.00  
Tirsdag – torsdag 8.00 – 16.30  
Fredag 8.00 – 14.00

### **Hobro Jordemoderkonsultation, Hobro Sygehus**

Adresse: Stolbjergvej 8, stuen, 9500 Hobro  
Tlf. 29 29 56 47  
Vi træffes bedst: Mandag og torsdag i lige uger 12.00 – 13.00  
*Kontaktes ved tidsbestilling eller ændring af tid.*

### **Hadsund Jordemoderkonsultation, Midtpunkt**

Adresse: Lindalsvej 15A, 9560 Hadsund  
Tlf. 51 42 78 64  
Vi træffes bedst: Torsdag 12.00 – 13.00  
*Kontaktes ved tidsbestilling eller ændring af tid.*

### **Farsø Jordemoderkonsultation, Sundhedshus Vesthimmerland**

Adresse: Fredensvej 27, 9640 Farsø  
Tlf. 51 42 78 54  
Vi træffes bedst: Mandag 12.00 – 13.00  
*Kontaktes ved tidsbestilling eller ændring af tid.*

### **Nørager Jordemoderkonsultation**



Adresse: Jernbanegade 3, 9610 Nørager  
Tlf. 22 30 98 52  
Vi træffes bedst: Torsdag i ulige uger 12.00 – 13.00  
*Kontaktes ved tidsbestilling eller ændring af tid.*

**Aars Jordemoderkonsultation**

Adresse: Markedsvej 6, 9600 Aars  
Tlf. 40 77 63 49  
Vi træffes bedst: Torsdag 12.00 – 13.00  
*Kontaktes ved tidsbestilling eller ændring af tid.*

**Støvring Jordemoderkonsultation**

Adresse: Hobrovej 91, 1., 9530 Støvring  
Tlf. 97 66 08 08  
Vi træffes bedst: Tirsdag og onsdag 12.00 – 13.00  
*Kontaktes ved tidsbestilling eller ændring af tid.*

**Aalborg Øst Jordemoderkonsultation**

Adresse: Sundheds- og Kvarterhuset, Fyrkildevej 7, stuen, 9220 Aalborg Øst  
Tlf. 51 42 71 64  
Vi træffes bedst: Tirsdag, onsdag og torsdag 12.00 – 13.00  
*Kontaktes ved tidsbestilling eller ændring af tid.*