

## Hjemmefødsel

Som gravid har du mulighed for at vælge at føde hjemme. Dit valg kan have stor betydning for fødselsoplevelsen, og derfor er det vigtigt at træffe den rigtige beslutning om fødested.

For at træffe beslutning om hjemmefødsel kan du tale med den jordemoder, du møder i graviditeten. Til disse samtaler kan det være en god idé at medbringe den eller de personer, der skal være til stede under fødslen, så at alle får mulighed for at afklare eventuelle spørgsmål, forbehold eller bekymringer, og så disse kan gennemgås i fællesskab.

### FORDELE VED HJEMMEFØDSEL

- Du bliver i egne, kendte og trygge rammer. Trygge rammer under fødslen kan være smertelindrende og beroligende
- Jordmoderen, der skal varetage fødslen, kontaktes, når behovet opstår, og er til stede i hjemmet gennem fødslen og i 2 timer efter fødslen. Jordmoderen varetager opgaverne under fødslen i hjemmet på samme måde som på hospitalet.
- Oftest er der mulighed for, at der kan deltage en jordemoderstuderende ved fødslen, så man har et ekstra sæt hænder til praktisk hjælp.
- Efter fødslen er der tryghed og ro til at lære den nyfødte at kende i vante omgivelser. Dette giver et godt fundament for en god start på barselsperioden og familiedannelsen.
- Barnet kan forblive hud mod hud i flere timer, hvilket giver en god begyndelse på kontakten til barnet. Jordmoderen undersøger og vejer barnet, inden hun forlader hjemmet, og hun kan hjælpe med opstart af amning, hvis der er behov for det.
- Dagen efter fødslen bliver man ringet op af en jordemoder, som vil høre til mor og barns velbefindende. Førstegangsfødende kan blive tilbudt endnu et besøg i hjemmet. Her er det muligt at tale fødselsforløbet igennem, og du kan

få råd og vejledning omkring amning, det nyfødte barn og efterfødselsperioden.

- Der er mulighed for døgnkontakt til barselsgangen efter fødslen, hvis der er behov for yderligere støtte i barselsperioden. Det gælder, indtil sundhedsplejersken har været på besøg første gang.

### KRITERIER FOR HJEMMEFØDSEL

Alle undersøgelser viser, at det er lige så sikkert at føde hjemme som på hospitalet, hvis ellers følgende kriterier opfyldes:

- Du skal være sund og rask, og graviditeten skal have været ukompliceret.
- Fødslen skal foregå inden for terminsperioden (uge 37+0 til uge 41+6).
- Barnet skal ligge med hovedet nedad.
- Barnet forventes at have en normal fødselsvægt.
- Der er tale om en graviditet med ét barn.
- For førstegangsfødende skal BMI ligge under 30. Flergangsfødende skal BMI være under 35.
- Fødslen skal begynde spontant. Det vil sige, at du ved igangsættelse af fødsel ikke anbefales at føde hjemme.
- Hvis fødslen starter med, at fostervandet går, skal fostervandet være klart, veerne skal starte af sig selv, og fødselens varighed bør ikke strække sig ud over 18 timer.
- Tidligere fødsler skal have været normale. Har det været anvendt medicin eller andre former for indgreb under tidligere fødsler, skal det vurderes af jordemoder og fødselslæge, hvorvidt disse har indflydelse på en anbefaling af at planlægge hjemmefødsel. Ligeledes skal der laves en vurdering, hvis du har født mere end 4 gange før.
- Du må ikke have fået foretaget operationer på livmoderen.



## OVERFLYTNING TIL HOSPITALET

Langt de fleste fødsler foregår i hjemmet som planlagt, men i enkelte tilfælde kan det ske, at jordemoderen anbefaler en overflytning til hospitalet. En del af jordemoderens arbejde under fødslen er at opspore eventuelle problemer, der kan opstå tidligt, så både din og dit barns sundhed sikres.

De jordemoderfaglige retningslinjer har til formål at sikre, at en eventuel overflytning vil foregå stille og roligt og i god tid, så du allerede er ankommet til hospitalet, hvis der skulle opstå fødselskomplikationer.

Jordemødre er specialister i at varetage den ukomplicerede fødsel, men de er også uddannede i at opspore, om der kunne udvikle sig noget kompliceret og til dermed tage stilling til overflytning. Jordemødre er ligeledes uddannede til at varetage akutte nødsituationer, fx genoplivning af nyfødte og blødning efter fødsel.

Jordemoderen medbringer ved hjemmefødsler udstyr til at understøtte eventuel akut behandling, indtil der er mulighed for overflytning. Jordemoderen anbefaler overflytning til hospitalet i følgende tilfælde:

- Hvis der opstår behov for medicinsk smertelindring.
- Hvis fødslen trækker ud eller går i stå, herunder også fødsel af moderkagen.
- Hvis blødning under eller efter fødsel vurderes at være mere omfattende end forventet.
- Hvis barnet skulle vise tegn på stress, herunder eksempelvis grønt fostervand eller påvirket hjertelyd.
- Hvis du får feber eller højt blodtryk.
- Hvis du får en fødselsbristning, der er kompliceret.

## PRAKTISKE FORBEREDELSE TIL HJEMMEFØDSEL

Jordemoderen medbringer alt det udstyr, der er brug for til fødslen.

Det praktiske i hjemmet kan du gennemgå sammen med den jordemoder, du får besøg af i cirka graviditetsuge 36.

Praktiske ting, der kan være en fordel at have ved hjemmefødsel:

- En seng eller briks i passende arbejdshøjde, ca. 75 cm, der står, så jordemoderen kan komme rundt om den.
- Et lille bord, hvor jordemoderen kan stille sit udstyr, i det rum I opholder jer i under fødslen.
- Flytbar belysning. Det kan være en standerlampe, pandelampe eller lignende.
- Et tyndt plastikunderlag til fx at lægge under lagnerne på en seng eller på gulvet under et fødekar. Jordemoderen medbringer også sugende underlag, men skal der være heldækning til beskyttelse af senge eller gulv, kan det være en god idé at anskaffe dette selv.
- En spand til at sætte en affaldspose i.
- Ekstra håndklæder
- God varme i rummet
- Mindst 1 anden voksen, fx din partner eller en anden udvalgt fødselshjælper, som du ønsker støtte af under fødslen. Derudover også gerne en person, som kan være til praktisk hjælp.
- Hvis der er børn i hjemmet under fødslen, skal der være mindst 2 ekstra voksne, så den ene voksne kan gå fra til pasning af børnene.
- Mad, der er nem at klargøre under og efter fødsel, hvis der skulle blive behov for det.
- Husdyr bør kunne være i et andet rum under fødslen.

## SMERTELINDRING VED HJEMMEFØDSEL

Der er mange muligheder for smertelindring under fødsel i hjemmet:

- Massage og afspændingsøvelser
- Varmepuder



- Varmt vand; herunder brusebad, badekar eller fødekar. Fødekar kan købes ellers lejes.
- Akupunktur, hvis den pågældende jordemoder har kompetencer til at give akupunktur.
- Steriltvandspapler
- Lokalbedøvelse ved syning af eventuel bristning.

For mere information om hjemmefødsel kan du tale med den jordemoder, du konsulterer i graviditeten.

## EFTER FØDSLEN

PKU-prøve samt hørescreening foretages i barnets 3. levedøgn. Undersøgelsen foretages på Fødegangen. Tidspunktet udleveres efter fødsel.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

På vores hjemmeside har vi samlet henvisninger til de pjecer, du får brug for i forbindelse med dit forløb her i afdelingen. Du finder dem på følgende Link: [rn.dk/info-til-gravide-thisted](https://rn.dk/info-til-gravide-thisted).



### Kontakt

**Kontaktinformation til fødsel**  
Fødegangen: 97 65 00 70

**Kontaktinformation under barsel**  
Barselgangen: 97 65 05 65