

Forløbsplan for jordemoderkonsultationer

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.

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			Nakkefoldsskanning
13-15		x	
21		x	
19-22			Gennemskanning
25	x		
29		x	
32	x		
35		x	
37		x	
39		x	
40-41		x	
8 uger efter fødsel	x		

Flergangsfødende			
Uge	Egen læge	Jordemoder	Ultralyd
6-10	x		
11-13			Nakkefoldsskanning
12-15		x	
21		x	
19-22			Gennemskanning
25	x		
29		x	
32	x		
36		x	
39		x	
40-41		x	
8 uger efter fødsel	x		

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 det informationsmateriale, som vi anbefaler jer at læse på vores hjemmeside: <https://aalborguh.rn.dk/info-til-gravide-thisted>

Eller via QR kode:



JORDEMODERKONSULTATION UGE 13-15

Ved første konsultation er der fokus på samtale. Vi har afsat 60 minutter til konsultationen.

Samtalen med jordemoderen handler om det at være gravid, fx vejledning om kost, rygning, alkohol, motion og arbejdsmiljø. Jordemoderen spørger til dit helbred og eventuel tidligere graviditet og fødsel.

Spørgsmål til inspiration

- 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?
- Hvilke forestillinger har du/I om at være forældre?
- Hvordan har du det med, at kroppen forandrer sig?

Ved jeres første jordemoderbesøg vil jordemoderen også tale med jer om alle de faktorer, der har betydning for, at I kan forberede jer bedst muligt på forælderrollen. Det vil blandt andet sige:

- jeres egen opvækst og forhold til jeres forældre
- jeres personlige ressourcer
- de tanker, I hver især gør jer om at blive forældre eller få endnu et barn i familien
- sociale og psykiske belastninger før og nu i jeres liv.

Efter samtalen fortæller jordemoderen om de tilbud, der vil være relevante for netop jer. I kan sammen med jordemoderen beslutte, hvilke tilbud I ønsker at deltage i. Det kan fx være:

- fødselsforberedelse inklusive rundvisning på fødegangen

- FIF til fødsel-og forældreskab i de kommuner, hvor det tilbydes.
- rygestopkursus.

Fysiske undersøgelser:

Måling af blodtryk og undersøgelse af urinen kan være aktuelt.

Pjecer, som er relevante at læse – find dem på vores hjemmeside:

- Sunde vaner – før, under og efter graviditet
- Hvornår kan du forvente at mærke liv?
- Gode råd om kemi til gravide
- Baby på vej – sexlivet før og efter fødsel.

Det kan desuden være relevant for jer at tænke frem på forældremyndigheden efter fødslen. Hvis I ikke er gift, men ønsker fælles forældremyndighed, skal I senest 10 dage efter fødslen udfylde "Omsorgs- og ansvarserklæringen" på www.borger.dk

JORDEMODERKONSULTATION UGE 21

Denne konsultation består af en samtale og en fysisk undersøgelse. Vi har afsat 20 minutter til konsultationen.

Jordemoderen følger op på samtalen fra din første jordemoderkonsultation, og eventuelle spørgsmål afklares. Samtalen tager udgangspunkt i forandringer i dit/jeres liv, når maven vokser. Måske har du allerede mærket liv. Det kan være andre forandringer, du ønsker at drøfte med jordemoderen. Er du påvirket af graviditetsgener, kan du tale med din jordemoder om mulighederne for eventuel forebyggelse eller lindring.

Ved den fysiske undersøgelse mærker jordemoderen dig på maven for at vurdere livmoderens størrelse. Hun lytter også til barnets hjertelyd. Du kan blive vejlet.

Du vil få målt dit blodtryk og undersøgt din urin for protein og glucose.

Spørgsmål til inspiration

- Hvilke forandringer har du/I oplevet i løbet af graviditeten?
- Hvilke forestillinger har du/I om at blive forældre (eller få et barn mere)?
- Hvilke tanker gør du dig/I jer om barnet?

JORDEMODERKONSULTATION 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. Hvis du ønsker et amme, tager vi udgangspunkt i pjecen "Amning – en tryk start"

Derudover har vi fokus på din/jeres trivsel og oplevelse af graviditeten.

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.

Husk at medbringe en urinprøve.

Spørgsmål til inspiration

- 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, som er relevante at læse:

- Amning – en tryk start.

JORDEMODERKONSULTATION UGE 35 (FØRSTEGANGSFØDENDE) ELLER UGE 36 (FLERGANGSFØDENDE)

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

Husk at medbringe en urinprøve.

Spørgsmål til inspiration

Hvilke tanker har du/I om:

- fødslen
- smerter/smertelindring
- partnerens rolle
- hvem der skal med til fødslen?

JORDEMODERKONSULTATION UGE 37 (FØRSTEGANGSFØDENDE)

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/ger om tiden efter fødslen og om undersøgelser af det nyfødte barn.

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. Jordemoderen kontrollerer din urinprøve for indhold af protein og sukker og måler dit blodtryk for at vurdere graviditetens forløb. Du kan blive vejlet.

Husk at medbringe en urinprøve.

Spørgsmål til inspiration

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

Pjecer, som er relevante at læse – find dem på vores hjemmeside:

- Høreundersøgelse af nyfødte
- Til forældrene – Blodprøve fra nyfødte.

JORDEMODERKONSULTATION UGE 39

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. Jordemoderen kontrollerer din urinprøve for indhold af protein og sukker, og måler dit blodtryk for at vurdere graviditetens forløb. Du kan blive vejlet.

Husk at medbringe en urinprøve.

Spørgsmål 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 40-41

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. Jordemoderen kontrollerer din urinprøve for indhold af protein og sukker, og måler dit blodtryk 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.

Husk at medbringe en urinprøve.

Spørgsmål til inspiration

- Hvordan har du det med at have passeret terminsdatoen?
- Har du/I uafklarede spørgsmål?

EFTERFØDSELSSAMTALE

Du har mulighed for at få en efterfødselssamtale. Er du indlagt på barselsgangen vil en jordemoder kontakte dig 1 eller 2 dage efter fødslen og



gennemgå fødejournalen med jer og tale med jer om jeres oplevelser under fødslen.

Hvis du har behov for en samtale med jordemoderen, som var til stede under fødslen, har du også mulighed for det. Du skal blot udfylde og aflevere sedlen angående fødselssamtale, som du fik udleveret umiddelbart efter fødslen. Herefter vil din fødejordemoder tage kontakt til jer.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Ved fødsel og akutte tilfælde: Kontakt fødeafdelingen.

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: <https://aalborguh.rm.dk/info-til-gravide-thisted>

Eller på QR kode:



Kontakt

Din jordemoder/ sundhedsfaglige kontaktperson

Jordemodercenter Thisted

Tlf. 97 65 04 65
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 11.00 – 12.00

Fødeafdelingen, Thisted

Tlf. 97 65 00 70

Jordemodercenter Vendsyssel

Tlf. 97 65 07 00
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 9.00 – 13.00

Åben konsultation:
Torsdag 13.30 – 15.30

Fødeafdelingen, Hjørring

Tlf. 97 65 06 86

Aalborg Jordemodercenter

Tlf. 97 66 28 28
Vi træffes bedst:
Mandag 8.00 – 12.00
Tirsdag – torsdag 8.00 – 16.00

Åben konsultation:
Torsdag 10.00

Fødeafdelingen, Aalborg

Tlf. 97 66 31 08 / 97 66 31 09



DINE AFTALER I GRAVIDITETEN

Dato	Tidspunkt	Sted

Noter