

# Hva bør du inkludere i fødebrevet?



Flere fødeavdelinger anbefaler at mor ( gjerne sammen med sin partner) skriver et fødebrev eller en fødselsplan. Du skal da skrive ned dine ønsker og forventninger til fødselen som nærmer seg.

Det kan være kjempenyttig å inkludere i fødebrevet hvordan du reagerer på forskjellige hendelser. Hvordan reagerer du hvis du f.eks. blir usikker, redd eller opplever smerter? Dette kan være til stor hjelp for jordmor som skal hjelpe deg gjennom fødselen. Fødebrevet kan også være et fint utgangspunkt for en samtale med partneren din om hva du ønsker/forventer under fødsel av partneren din.

Husk at fødebrevet ikke er en oppskrift på hvordan fødselen skal være, da man ikke kan planlegge for alle muligheter. Du vil aldri kunne vite nøyaktig hvordan fødselen blir.

Fødebrevet bør derfor være fleksibelt, ikke for detaljert og ta høyde for at ikke alt kan kontrolleres. Skriv likevel gjerne opp om det er noen spesielle ønsker dere har for fødselen.

[ABC-klinikken på Ullevål Sykehus](#) anbefaler at alle fødende skriver fødebrev. Dette gir et godt utgangspunkt for en god samtale med både jordmor og partneren din.



## **Ønskebrevet ditt for fødsel bør inneholde disse punktene:**

- Hva er viktig for deg at jordmoren vet om deg for å kunne hjelpe deg på en best mulig måte?
- Hvordan reagerer du når du blir usikker, engstelig eller redd.
- Hva trenger du for å føle deg trygg sammen med jordmoren?
- Hvordan ønsker du at fødselen din skal være?

- Hva tenker du om ammingen og det å bli mor/far/medmor?

## **Hva er viktig for deg at jordmoren vet om deg for å kunne hjelpe deg på en best mulig måte?**

Skriv gjerne noen ord om dine opplevelser rundt forrige fødsel, hvis du har født før. Er det noe du er spesielt engstelig for?

Dersom du har opplevd traumer eller har noen spesielle hensyn som bør tas med tanke på nakenhet og intimsone er det viktig at jordmor er klar over dette slik at det kan bli tatt hensyn til gjennom fødselen.

## **Hvordan reagerer du når du blir usikker, engstelig eller redd?**

Trekker du deg inn i deg selv eller blir du sint, når du blir engstelig? Det vil være nyttig for jordmor å vite hvordan du normalt reagerer. Minst like viktig er informasjon om hvordan du ønsker å bli møtt i en slik situasjon.

Det kan også være greit å legge inn en liten setning om hvordan partner reagerer ved engstelse og hvordan partner ønsker å få informasjon og oppdatering dersom det skulle bli nødvendig med f.eks. keisersnitt.

## **Hva trenger du for å føle deg trygg sammen med jordmoren?**

Å føle seg trygg er utrolig viktig for selve fødselen og fødselsopplevelsen din. Trygghet gir store positive ringvirkninger som blant annet mindre bruk av smertelindring, kortere fødsler og mindre bruk av tang/vakuum.

Skriv gjerne noen ord om du ønsker ro og minst mulig prat slik at du kan "jobbe i fred" eller om du heller foretrekker at "skravla går" og at stemningen er lett og ledig. Det kan også være fint å gi beskjed om du ønsker mye informasjon om hva som skjer og hvorfor, eller bare en betryggelse på at "dette er

normalt".



## Hvordan ønsker du at fødselen din skal være?

Ønsker du å få babyen rett opp på brystet? Hvem skal [klippe navlestrengen](#), partner eller deg selv? Er det noen spesielle fødestillinger du ønsker å prøve ut? Hva tenker du om smertelindring?

Hvis det skulle bli behov for intervensjon under fødselen (vakuum, tang, keisersnitt) hvordan ønsker du at beskjedene skal bli gitt? Ønsker du utfyllende informasjon (så langt det lar seg gjøre selvfølgelig) eller ønsker du helst korte og tydelige beskjeder?

Er det greit for deg å ha student tilstede under fødselen? Hvis du ønsker å minimere antall nye mennesker under fødselen kan du gi beskjed om det. Du kan også si at du ikke ønsker eventuell ny student dersom fødselen varer over et vaktskifte, men at den første studenten gjerne kan bli med videre.

## Hva tenker du om ammingen og det å bli mor/far/medmor?

Ønsker du å amme eller ikke? Skriv gjerne litt om eventuell tidligere erfaring med dette, positiv og negativ. Hvis det er viktig for deg å prøve å få til ammingen kan du gjerne skrive at det er viktig for deg og at du ønsker mye hjelp og veiledning på dette.

Det kan være lurt å ha med noen linjer om partneren din også. Hvis partneren din har sykehuskrekk eller er kjempenervøs for fødselen kan det være fint å gi beskjed om. Mange partnere er også redde for å føle seg hjelpesløse. Gir dere beskjed om dette på forhånd kan jordmor hjelpe til med å involvere partneren også.



## Mitt beste tips

Husk at fødebrevet ditt ikke er en oppskrift eller er skrevet i stein. Dersom du på noe som helst tidspunkt skulle endre

mening om noe du trodde du ønsket deg i forkant er det bare å gi beskjed om dette underveis. Kanskje badekaret plutselig føles helt feil under fødselen, eller at ting ikke går helt som planlagt.

Mental trening kan være et svært godt hjelpemiddel for å forberede deg på den kommende fødselen. Jeg var veldig fornøyd med "En god fødsel" og brukte den [mentale treningen](#) hver kveld gjennom det siste trimesteret. Der var fokuset på at fødeopplevelsen skulle bli så god som mulig uavhengig av hva som skjer underveis. Det var også utrolig avslappende og gjorde det enklere å sovne!