

A woman with long dark hair in a ponytail is sitting on a large, light-colored exercise ball. She is wearing a grey ribbed jumpsuit and is looking down with a focused expression. The room is a bedroom with a bed in the background, a striped rug, and various plants and decor. The lighting is warm and natural, suggesting a bright window.

Fødselsforberedende kurs Florø Helsestasjons

Å mestre sin egen fødsel

Ditt indre bilde og forventning
til fødsel

Makten tankene våre har på virkeligheten

Tanke
Følelse
Handling

...



Oppdagelsesreise

- Vær i **vann** og kjenn godt etter bevegelsene og hvordan det føles
- Massere deg selv eller få **massasje**
- Legg merke til **forandringene** i underlivet og **i skjeden**
- Hvordan ligger babyen i magen din
- Yoga
- Danse
- **Bli venn** med kroppen din





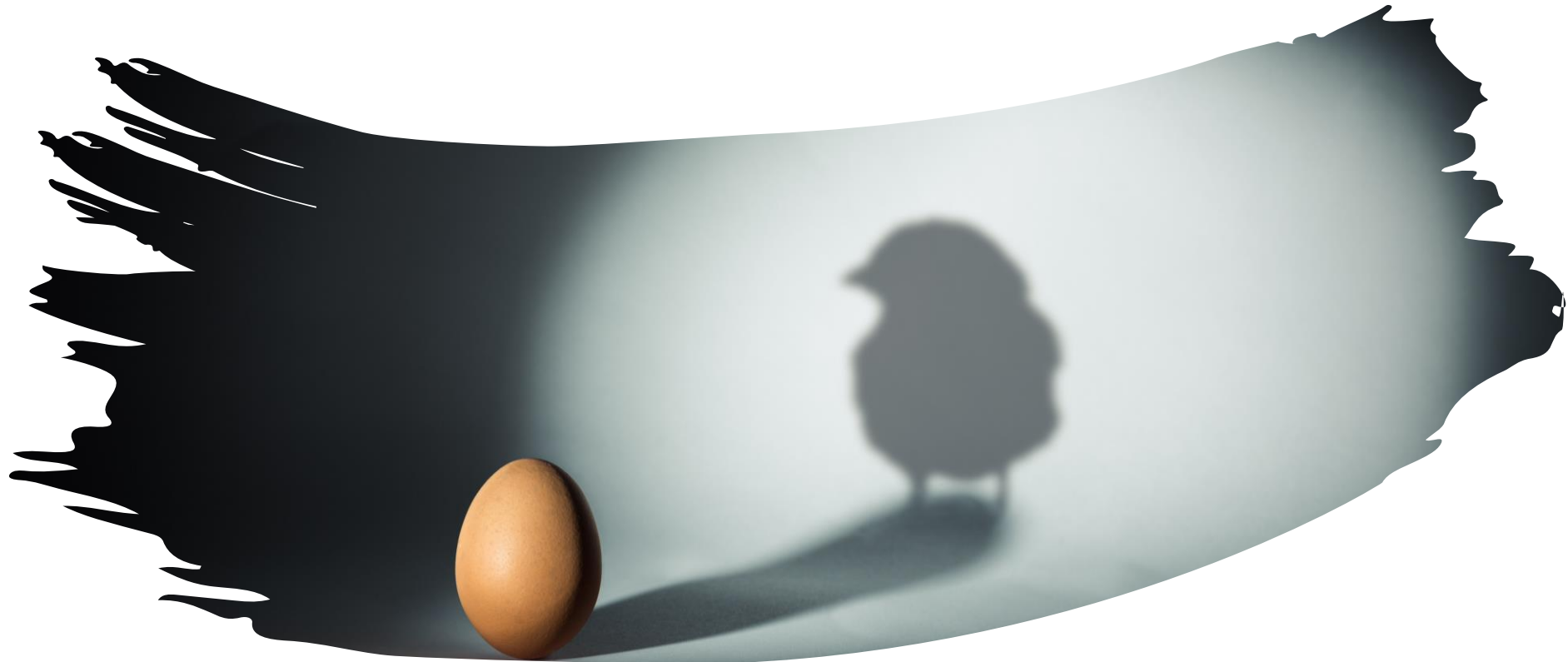
Fødebrev

La jordmor få ett innblikk i hvem dere er og hvilken tanker dere har om deres fødsel.

Vente.....

- **Glem tiden**, barnet kommer når det er klart.
- Send melding til slekt og venner om ikke å "mase"
- Gjør ting du elsker og som gir deg "flow"
- **Pakk** ferdig det du vil ha med på sykehuset
- Løs opp i **mentale floker**
- Møt folk du garantert vil kunne **le** sammen med





Fødsel

Oxytocin

- Det viktigste hormonet i fødsel
- **Kjærlighetshormon**
- Fører til større **tillit** til de som er rundt oss
- Er på topp under **seksuell opphisselse** og gir sammentrekning
- **Skaper rier**
- Alt som gir **velvære** øker oxytocin: musikk, kos, varme, diskre lys, vennlighet, rolige lyder, natur

Ri-kraft

- **Livmoren trener før fødsel, kynnere**
- **Fører til fødsel** av barnet deres
- **Påvirker fremgang** i fødsel og stopper opp om rier ikke er hensiktsmessig
- **Rikraften er ikke smertefull i seg selv, det er motstanden som gir smerte**



Bevegelse

- **Gå** en tur (Psoastøying+sirkulasjon)
- Svømming, magedans, Yoga
- Rebozo, sitteball
- Spinningbabies.com
- Tøying: Kjeve Nakke Skuldre
"Ku og katt" , "Vindmølle/Katt med vridning"
Hoftesirkler
Sitte på huk, legg
Ligge på rygg tøy bakside/rumpe
Utfall, psoas avspenning

Muskler

- Musklene dine jobber dynamisk ved **bevegelse**, barnet guides da i riktig retning og kan justere seg underveis.
- Fungerer som ett korsett for mor

Inngangen til fødebobla

- **Oppvarming** og forberedelse av huden, musklene og livmorhalsen
- Mental forberedelse
- "**Exhale**", hilse fødsel velkommen!
- **Det kan vare** i flere døgn, prøv å fortsette med hverdagssysse
- **Kjenn etter** hva du trenger
- **Ring** gjerne til jordmor eller en trygg venn for å diskutere
- Skap rom for **oxytocin**: intimitet, velvære, kos, natur, musikk, massasje
- Barnet skal oppleve sin mest dramatiske reise! Bruk tid på å trøste og oppmuntre barnet deres!
- **Humor**



Åpningsfasen, aktiv og kraftfull

"Go with the flow"

Starten av fødsel

Gi rom for babyen i bekkeninngangen

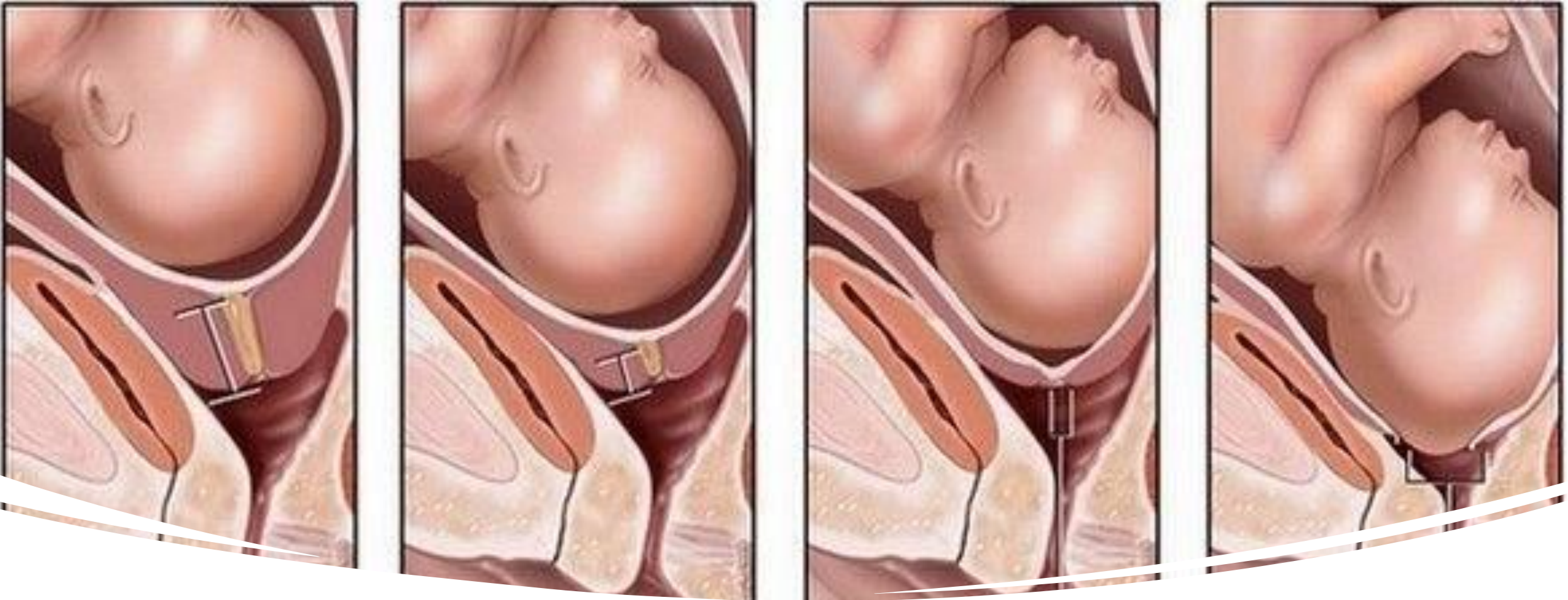
Sitte i skredderstilling

Ligg på siden, nesten over på magen ;)

Ballerina, strekk overkroppen

Partner støtte kan være ei varm hand mot stedet det er ømt, musklane vil da slappe av

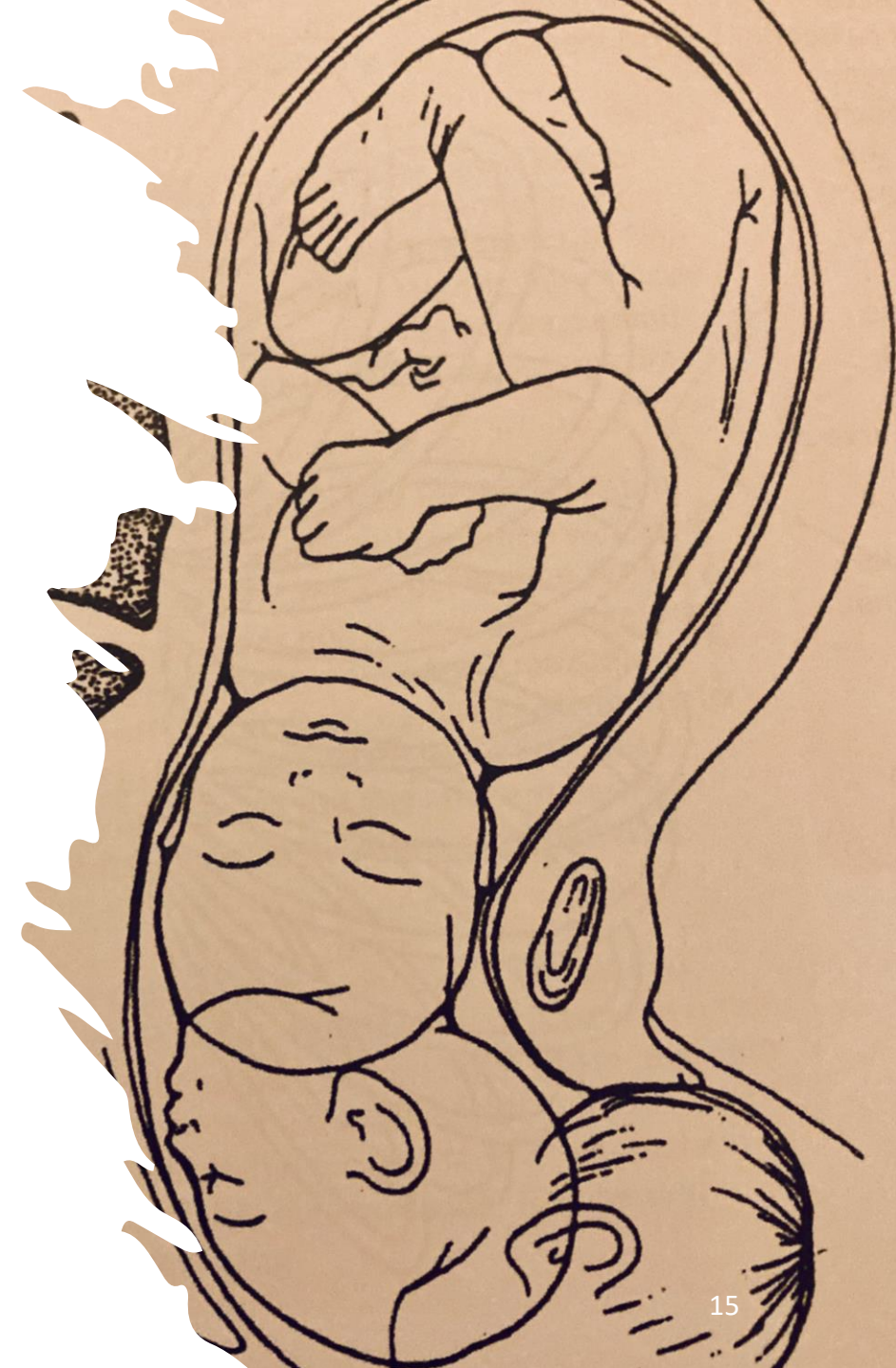
Massasje av nakkemuskulatur og kjeve



• Åpningen av mormunnen

Åpningsfasen

- **Mormunnen** begynner å gi slipp på babyens hodet
- **Ri kraften skyver** babyen nedover og barnet følger bekkenbunns muskulaturen.
- **Når du beveger deg så beveger du barnet. Rebozo, Dans, Vugging**
- **Barnet skyver** seg i fra med beina og kroppen, nyfødt reflekser blir aktivert.
- **Energi!** Musklene trenger påfyll av mat og drikke! (Samarin, sportsdrikk)
- **Ekstra tid på do**
- **Oxytocin**
- **Partner-** motivator og følgesvenn



Motstand

- Smerte er en påminner om **stillingsendring**
- **Varme/massasje** har en beroligende effekt på ligament og muskulatur
- **Mottrykk** på stedet som gjør vondt under ri.
- **Pusten** vil ha stor effekt, den sørger for god oxygenflyt i kroppen og beroliger nervesystemet
- **Lag lyd!** Det fjerner spenninger i kroppen
- **Jordmor** støtter med handgrep og andre triks.



Smertelindringsmetoder

[Helsenorge smertelindring ved fødsel](#)

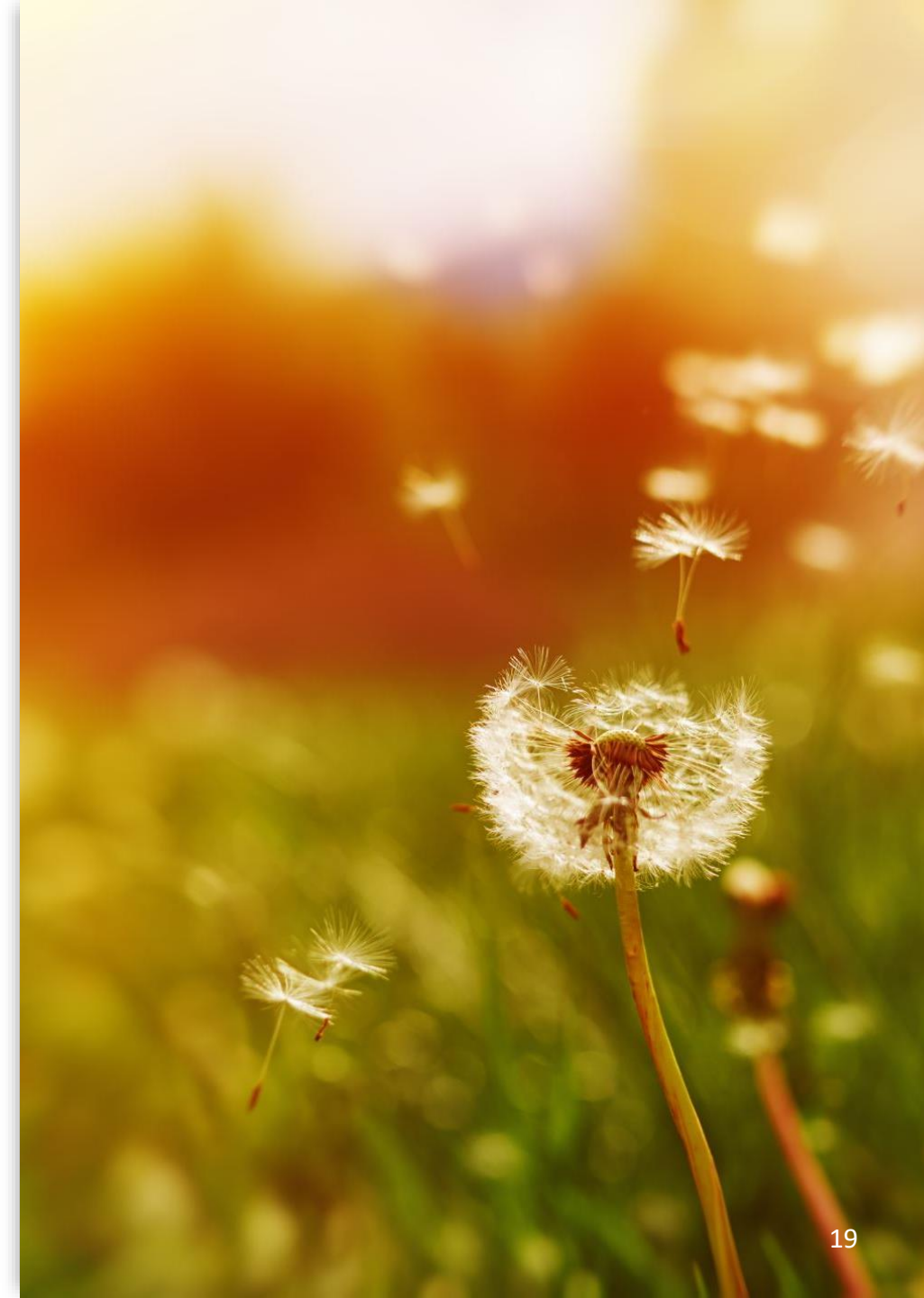


Forløsningsfasen

- Når babyens hodet har nådd siste del av bekkenbunnen, oppstår det ett sterkt behov til å skyve babyen ut.
- Benytt deg av **tyngdekraften**, hold **utgangen åpen**
- Bruk **pusten** din! Om du holder pusten for lenge er det vanskelig å jobbe aktivt
- Barnet skyves frem ved hver ny ri og **huden din får signal om å gi slipp**

Forløsningsfasen forts

- Jordmor vil **støtte rundt åpningen** og ha tett **kontakt med deg**
- Skjeden slipper ut rikelig **slim** som gjør det lettere for babyen å gli ut.
- Hodet til babyen vil "krone" i noen rier før det slipper ut. Kroppen til babyen er mjuk og fleksibel og vil følge etter i samme ri eller lar vente på seg til neste ri.
- Jordmor støtter deg med å ta i mot babyen din. Babyen skal være hos mor til etter den har fått amme for første gang.



Hva om mor og babyen trenger hjelp i fødsel?

- Oxytocin drypp
- Epidural
- Sugekopp
- Tang
- Keisersnitt/Sectio



Første møte med babyen

- Babyen er fortsatt **festet til morkaken** som sitter mot livmorveggen din. Morkaken gir litt **starthjelp** når babyen skal trekke pusten for første gang.
- Babyen **stimuleres** instinktivt av deg
- Noen babyer skriker voldsomt, mens andre er tause og observerende. **Jordmor og barnepleier følger nøye med** at alt er som det skal.
- Det er viktig at babyen får komme fort inntil mor får å få **varme og kroppskontakt**.

Morkake- "Livets tre"

- Etter at babyen har fått ligge inntil mor så øker oxytocin nivået hos mor og fører til en **ny sammentrekning**. Den **skyver ut morkaken** med fosterhinner
- Jordmor forsikrer seg om at hele **morkaken** har kommet ut og at den ser frisk ut. Jordmoren vil følge godt med på at du **blør normale mengder**
- Jordmor undersøker skjeden. Om du har fått en rift og må sys så har du babyen hos deg likevel. Du får **rikelig bedøvelse** i huden så du skal ha minst mulig ubehag av evt. sting.



Ris og ros



Fødebag

Velvære

- Leppeomade
- Hårstrikk
- Tyggis/pastiller
- God, enkel drikkeflaske
- Sportsdrikk (ikke energidrikk)
- Snacks/smågodt/nøtter
- Mat til dere begge
- **2poser Samarin i ca 2dl vann**
- Rispute/Varmeflaske
- Musikk med rytme
- Nesespray

Praktisk

- Helsekort for gravide+lab svar
- Fødebrev
- Bh og skjorte med åpning framme
- Dagbok, litteratur
- Lader, kamera
- Vannfaste tøfler

A pregnant woman with dark hair in a ponytail is sitting on a large, light-colored exercise ball. She is wearing a grey ribbed tank top and matching pants. She is looking down with a calm expression. The room is a bedroom with a bed in the background, a striped rug, and various plants and decor. The text is overlaid in white on the image.

Vi ønsker dere en god fødselsopplevelse

Å mestre sin egen fødsel