

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 peaceful and calm atmosphere.

Fødselsforberedende kurs Florø Helsestasjons

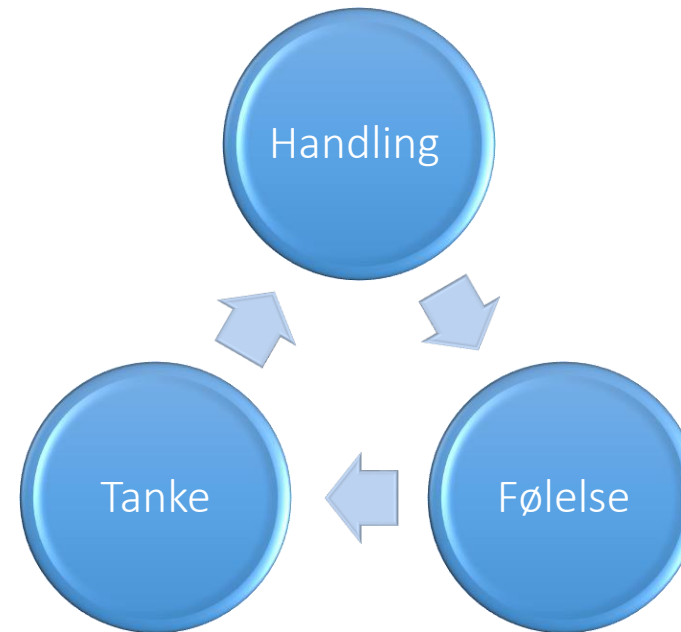
Å mestre sin egen fødsel



Ditt indre bilde og forventning til fødsel

Makten forestillingene våre har på virkeligheten

-

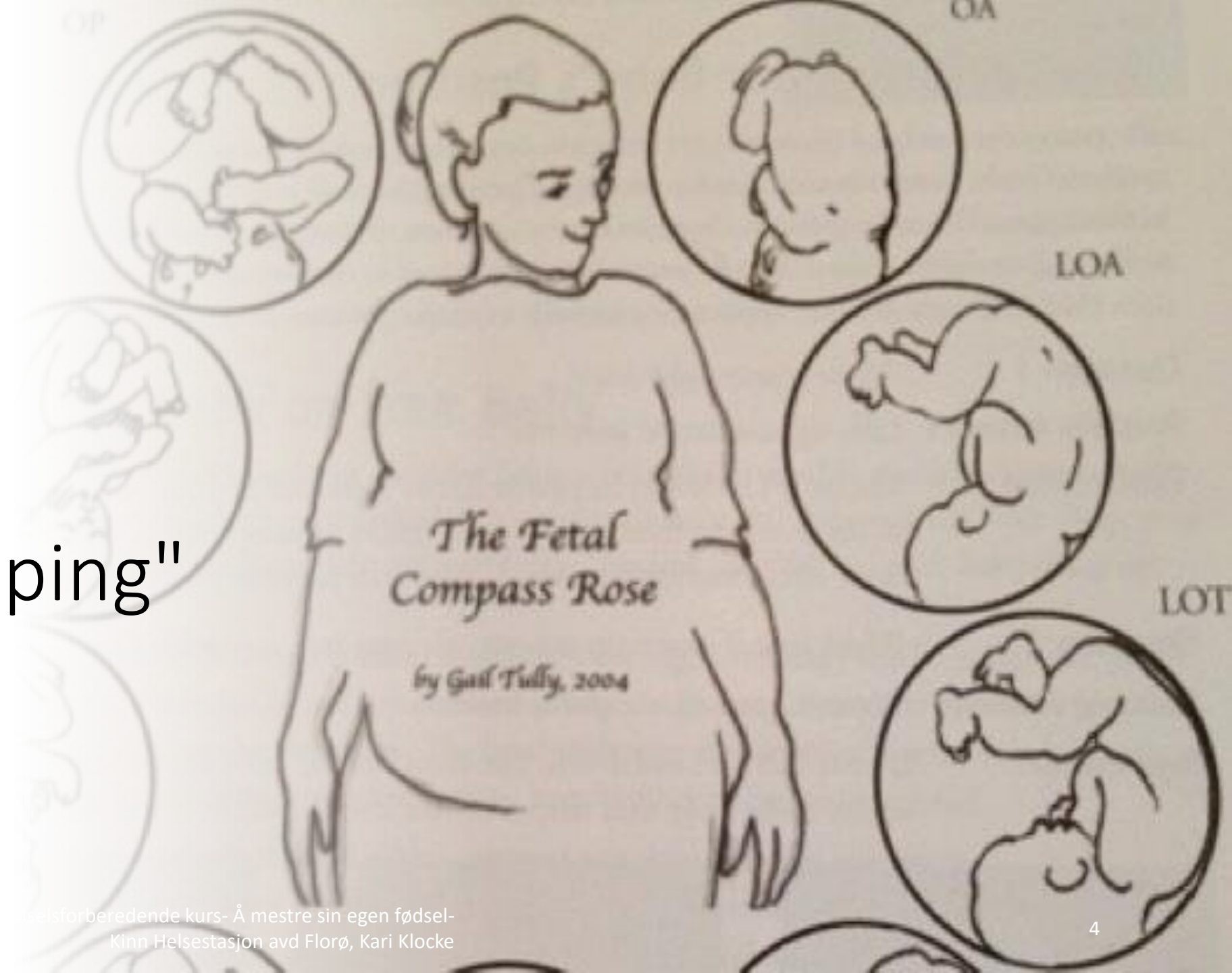


Oppdagelsesreise

- ❖ Vær i vann og kjenn godt etter bevegelsene og hvordan de føles
- ❖ Massere deg selv eller få massasje
- ❖ Legg merke til forandringene i underlivet og i skjeden
- ❖ Yoga
- ❖ Danse
- ❖ Bli venn med kroppen din



"Bellymapping"





Fødebrev

- La jordmor få ett raskt innblikk i hvem dere er og hvilken tanker dere har om deres fødsel.
- Er det spesielle ting du vil hun skal vite om deg som ikke er nevnt på helsekortet?
- Unngå for mange detaljer

Fødebag

Velvære

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

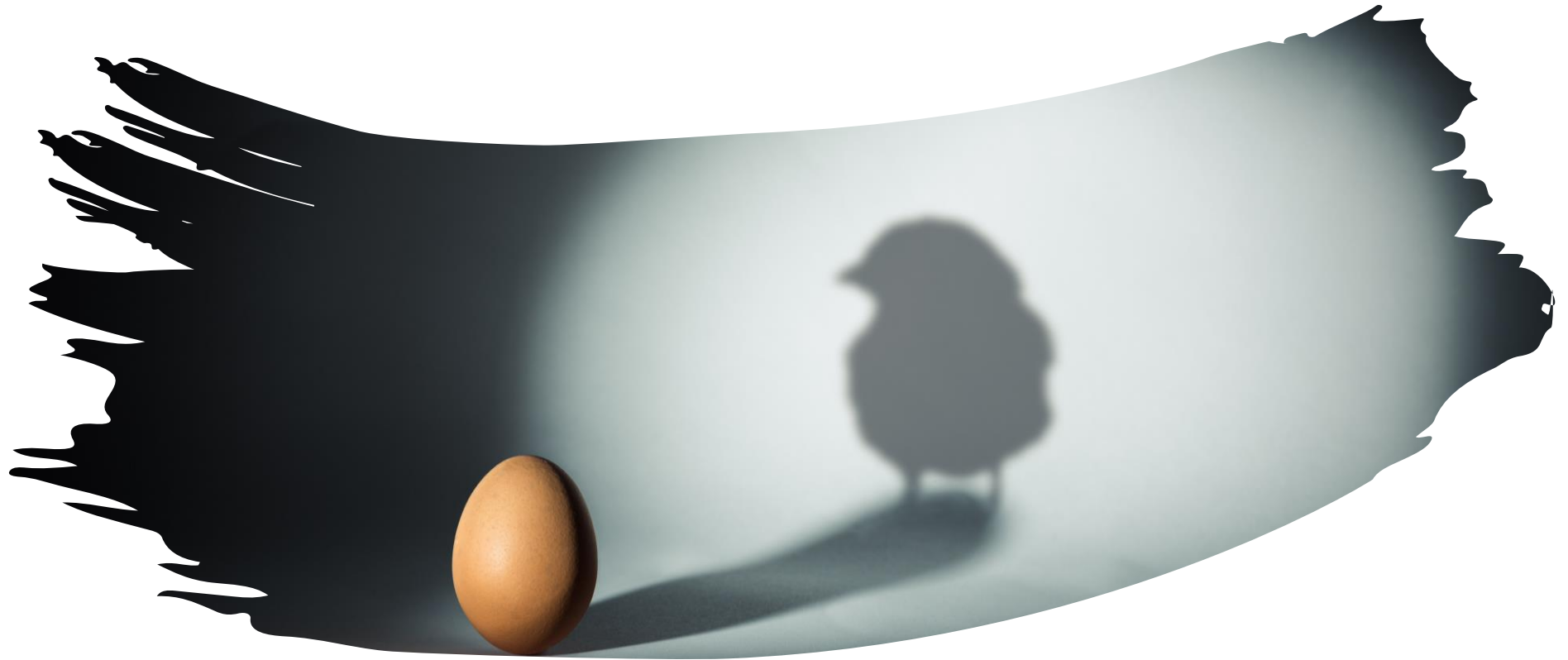
Praktisk

- Tøfler (tåler vann)
- Bh og skjorte med åpning fremme
- Dagbok/lesestoff/skrivesaker
- Lader/kamera
- Helsekort for gravide+lab svar
- Fødebrev

Vente.....

- Glem tiden, barnet kommer når det er klart.
- Send melding til slekt og venner om ikke å mase
- Gjør ting du ikke kommer til å kunne gjøre uforstyrret på mange år.
- Pakk ferdig det du vil ha med på sykehuset
- Løs opp i mentale floker
- Møt folk du garantert vil kunne le sammen med





Fødsel

Fødselsforberedende kurs- Å mestre sin egen fødsel-Kinn
Helsestasjon avd Florø, Kari Klocke

Oxytocin

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

Ri-kraft

- Livmoren trener før fødsel
- Glatt muskulatur den trenger oxytocin for å trekke seg sammen, ikkje viljestyrt muskel
- 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 uten å trille vogn men med mulighet for kraftfulle steg med sterk kropp 3-4 km, kun så rask at du fortsatt kan snakke. (Psoastøying+sirkulasjon)
- Svømming, magedans, Yoga
- Tøying: Kjeve Nakke Skuldre
"Ku og katt" , "Vindmølle/Katt med vridning"
Hoftesirkler
Utfall
Sitte på huk, legg
Ligge på rygg tøyne bakside/rumpe
Psoas avspenning (på bord alternativ på kne)

Muskler

- Barnet skal bli guidet gjennom bekkenbunns-musklene
- Store muskelgrupper hjelper barnet i riktig posisjon til å finne lettest vei ut
- Når musklene jobber dynamisk ved bevegelse, skyves barnet i riktig retning og kan justere seg underveis.
- Rejustering
- Fungerer som ett korsett,

Hva skjer visst...

- Vannet "går": Ta det med ro, observer fargen på fostervannet, skriv ned tiden vannet gikk. Ring fødeavdeling, informer og lag en plan
- Tegningsblødning kommer av at mormunnen begynner å åpne seg
- Slimdannelse/Slimproppen løsner: Tegn på at mm åpner seg
- Løs mage, vedvarende smerter i navlehøyde, rytmiske sammentrekninger, hva er normalt?
- Plutselig heftige rier: Ringe fødeavdeling be om ambulanse og jordmor



Latensfasen, inngangen til fødebobla

- Oppvarming og forberedelse av huden, musklene og livmorhalsen
- Mental forberedelse
- "Exhale"
- Det kan vare i flere døgn, prøv å fortsette med hverdagssysse
- Kjenn etter hva du trenger der og da. Ikkje alt kan planlegges forut
- Ring gjerne til jordmor eller en trygg venn for å diskutere om dere blir usikre og stresset
- Skap rom for oxytocin: intimitet, velvære, kos, tur i natur, musikk, massasje
- Barnet skal oppleve sin mest dramatiske reise! Bruk tid på å trøste og oppmuntre barnet deres!
- Humor

Starten av fødsel

Gi rom for babyen i bekkenet

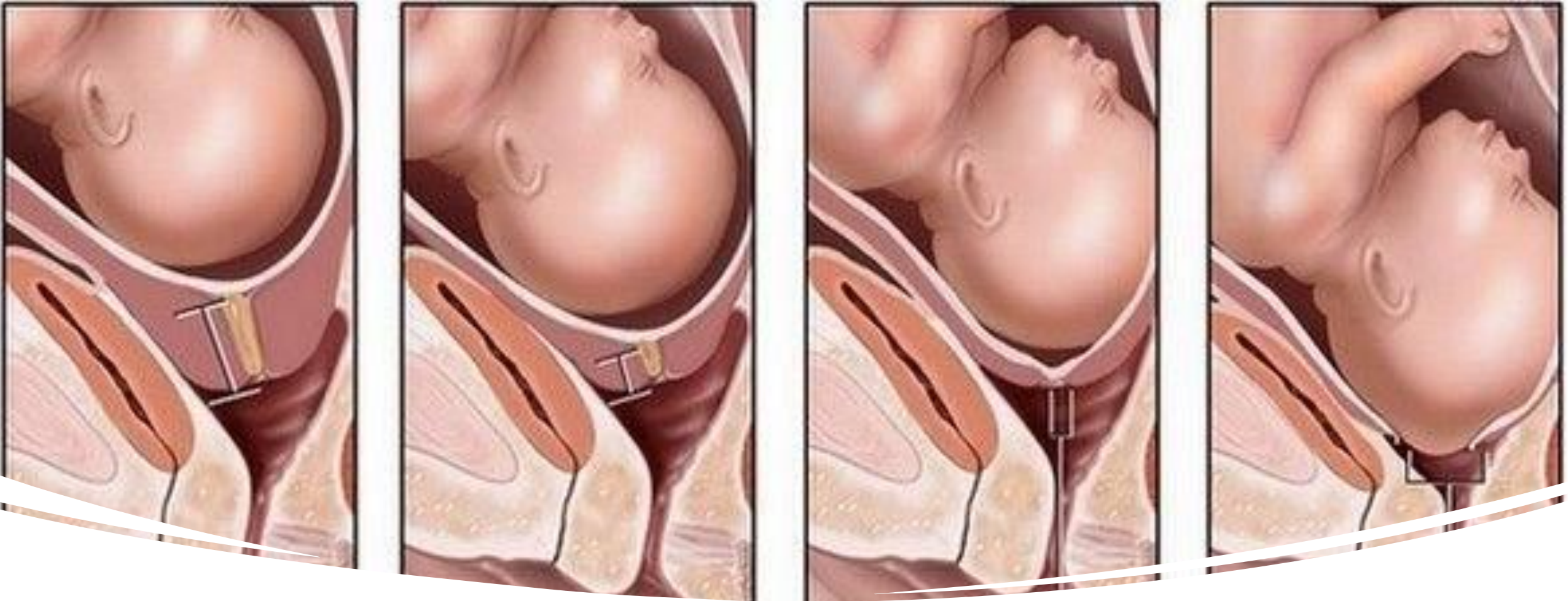
- Sitte i skredderstilling
- Ligg på side, nesten over på magen ;)
- Tenk ballerina posisjon
- Strekk overkroppen

- ❖ Partner støtte kan være ei varm hand mot stede det er ømt, musklane vil da slappe av
- ❖ Massasje av nakkemuskulatur



Åpningsfasen, aktiv og kraftfull

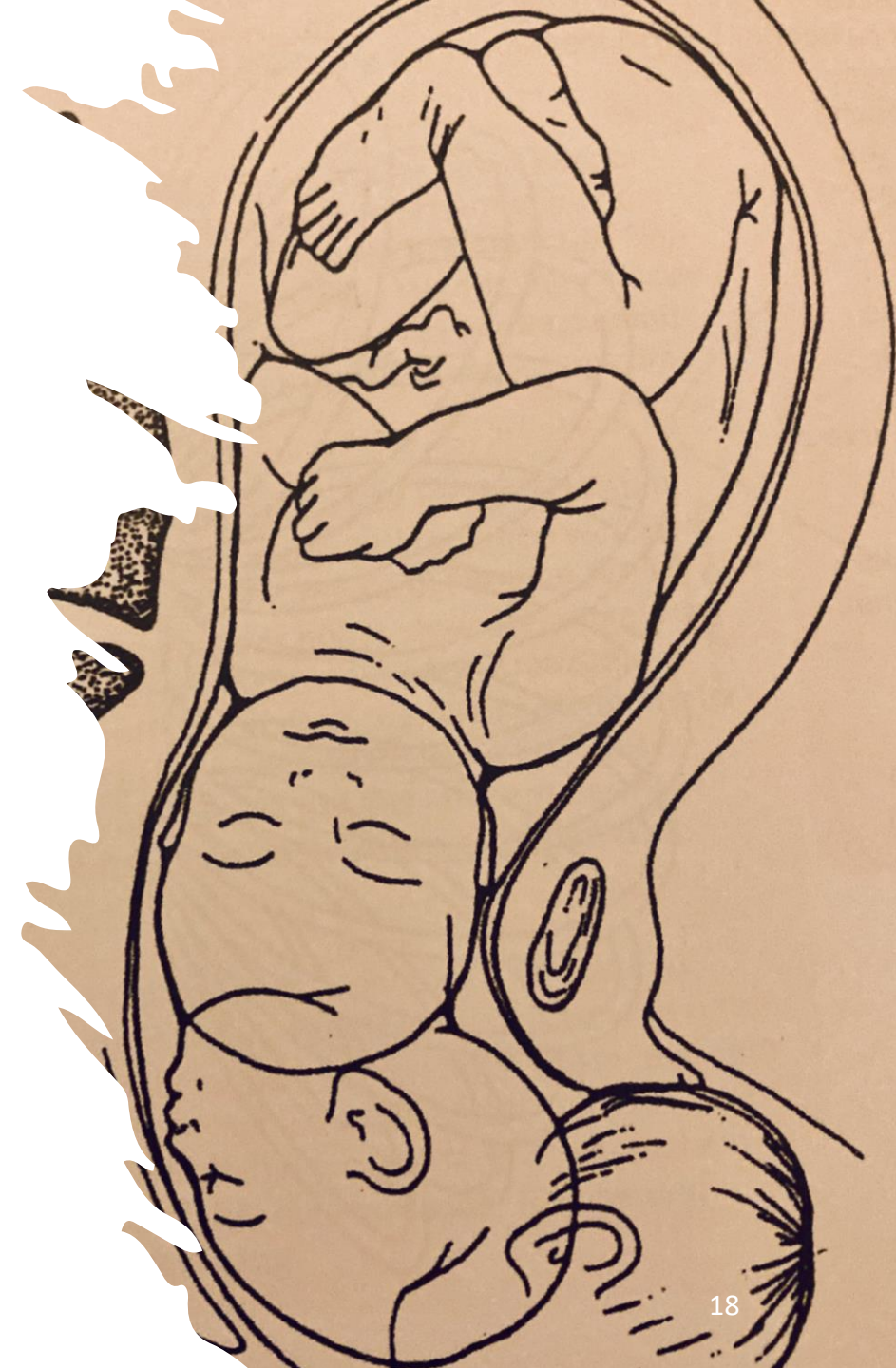
"Go with the flow"



• 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.
- Glem tiden!
- Energi! Musklene trenger påfyll av mat og drikke! (Samarin, sportsdrikk)
- Husk å tømme blæren ofte, Jordmor vil minne deg på det;)
- Bruk litt ekstra tid på do, der vil du kunne være privat og slappe av
- Oxytocin
- Partners rolle- motivator og følgesvenn



Motstand

- Smerte kan varsle om at det må skje en endring i stillingen
- Det kommer av at vevet har mindre blodsirkulasjon under en ri, du vil merke lettelse mellom riene.
- 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.
- Lag lyd! Det fjerner spenninger i kroppen
- Kanskje jordmor må hjelpe til med handgrep eller andre triks.
- Bevegelse



Smertelindringsmetoder

[Helsenorge smertelindring ved fødsel](#)





Forløsningsfasen

- Når hodet har nådd siste del av bekkenbunnen blir samme nerveceller som ved dobesøk aktivert. Det oppstår ett veldig behov av å skyve babyen ut.
- Følg kroppens signaler ikke forser eller hold igjen når kroppen er klar for å skyve på barnet, så vil også huden rundt åpningen være klar til å gi slipp
- Benytt deg av tyngdekraften, ikke steng for veien ut
- Jordmor vil støtte rundt åpningen og ha tett kontakt med deg
- Bruk pusten din! Om du holder pusten for lenge er det vanskelig å jobbe aktivt

Forløsningsfasen forts

- For å hjelpe barnet ned mot siste del av bekkenbunn er det lurt å bruke tyngdekraften
- Barnet skyves frem ved hver ny ri og huden rundt åpningen får signal om å gi slipp
- Vagina 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. Babyen skal være hos deg 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 og begynner å tilpasse seg til verden utenfor livmoren
- Noen babyer skriker voldsomt og høres skrekkslagne ut 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
- No vil Jordmor være nøye med å undersøke at hele morkaken har kommet ut og at den ser frisk ut for å unngå blødninger.
- Jordmor sjekker om du trenger å sys i skjeden. Om det så er tilfelle så har du babyen hos deg likevel. Du får rikelig bedøvelse i huden så du skal ha minst mulig ubehag av evt. sting.



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 and to the left. The background is a bedroom with a bed, a lamp, and various plants. The text is overlaid on the image.

Vi ønsker dere en god fødselsopplevelse

Å mestre sin egen fødsel