

A pregnant 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 at her hands, which are resting on her knees. The room is a bedroom with a bed in the background covered in a beige duvet and several pillows. There are plants, a lamp, and a striped rug in the room. The text is overlaid on the right side of the image.

Fødselsforberedende kurs Florø Helsestasjons

"Å mestre sin egen fødsel"

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 hverdagssyssel
 - **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**

Oxytocin

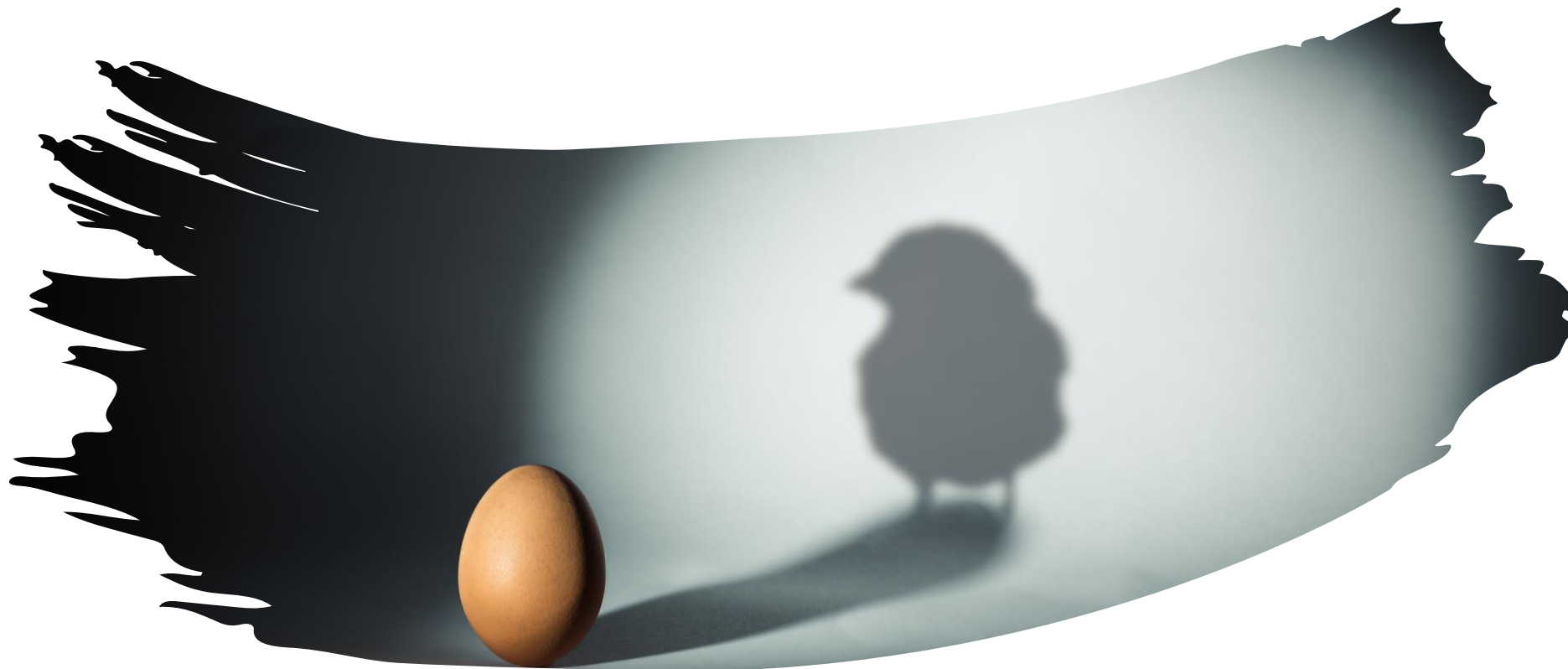
- Det viktigste hormonet i fødsel
 - **Kjærlighetshormon**
- Fører til større **tillit** til de som er rundt oss
 - Er på topp under **seksuell opphisselse** og gir sammentrekning
 - **Skaper rier**
- Alt som gir **velvære** øker oxytocin: musikk, kos, varme, diskrete lys, vennlighet, rolige lyder, natur

Muskler

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

Bevegelse

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



Fødsel

Starten av fødsel

"Go with the flow"

PUST

Gi rom for babyen i bekkeninngangen

- Sitte i skredderstilling
- Ligg på sida, nesten over på magen
- **Ballerina**, strekk overkroppen
- Høye "Chaplin" steg

Partner støtte kan være ei varm hand mot området som er øm, musklane vil da slappe av

Bli kjent med følelsen av rier

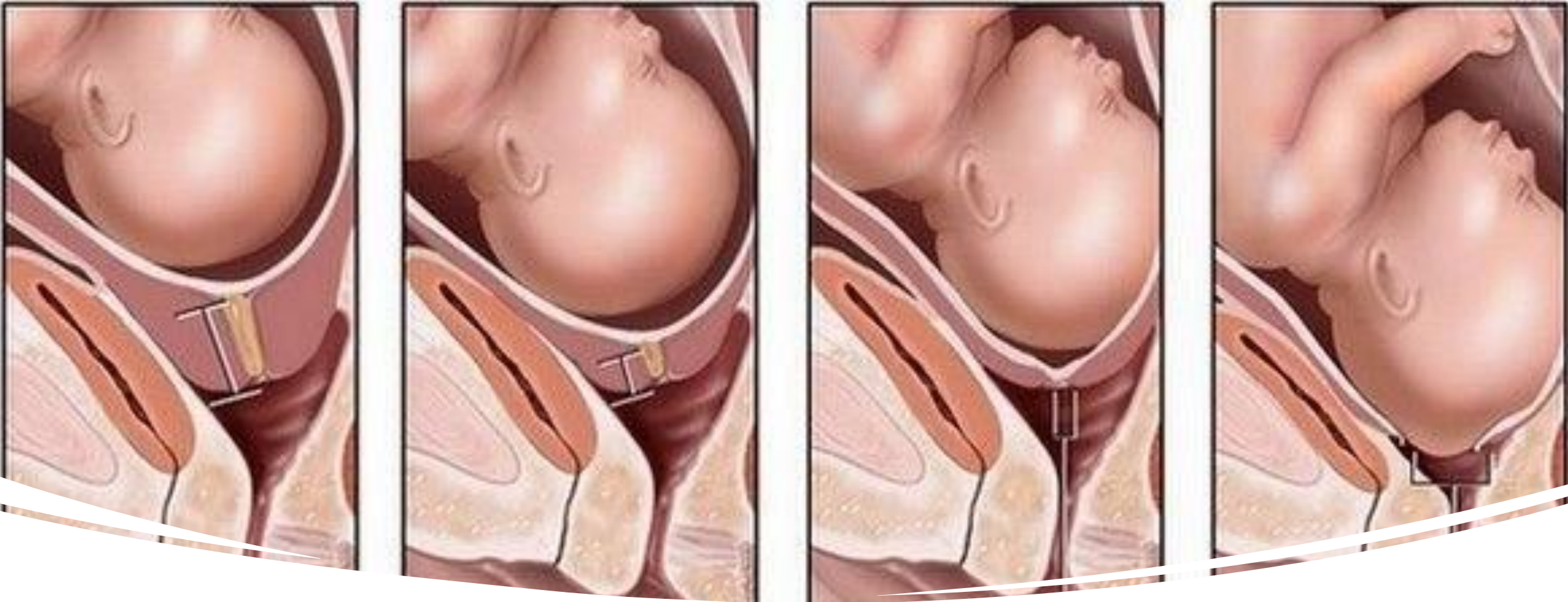
Finn gode metoder for å spenne av mellom riene

Lindring

Åpningsfasen

- **Mormunnen** begynner å gi plass
- **Ri kraften skyver** babyen nedover og barnet følger bekkenbunnens muskulatur.
- **Når du beveger deg så beveger du barnet.**
Rebozo, Dans, Vugging, 4-fot varianter, ball
- **Barnet skyver** seg i fra med beina og kroppen, nyfødt reflekser blir aktivert.
- **Energi!** (Samarin)
- **Ekstra tid på do**
- **Oxytocin**
- **Partner-** motivator og følgesvenn





- **Åpning av mormunnen**

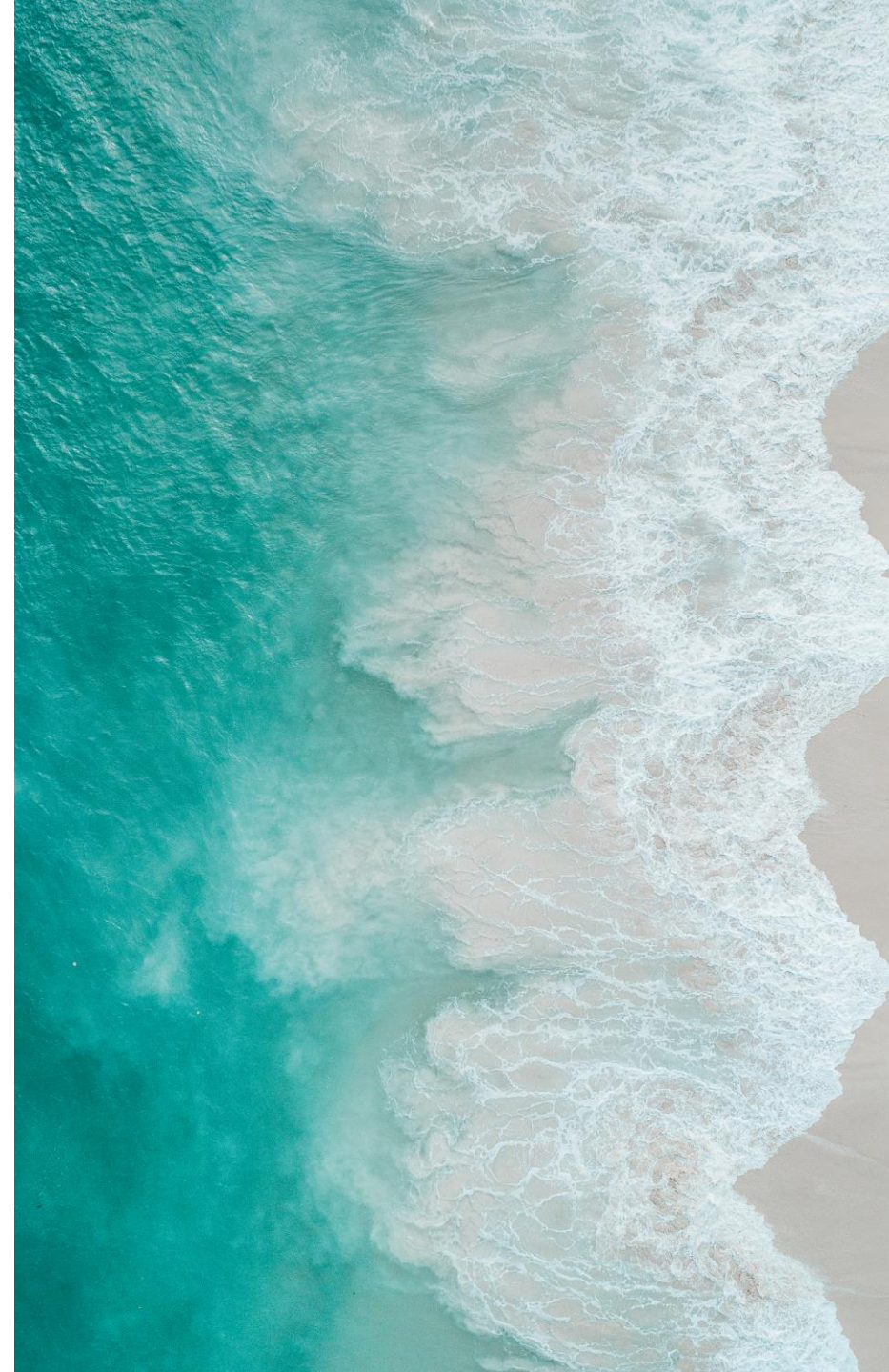
Motstand

- Smerte er en påminning 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.
- [Helsenorge smertelindring ved fødsel](#)



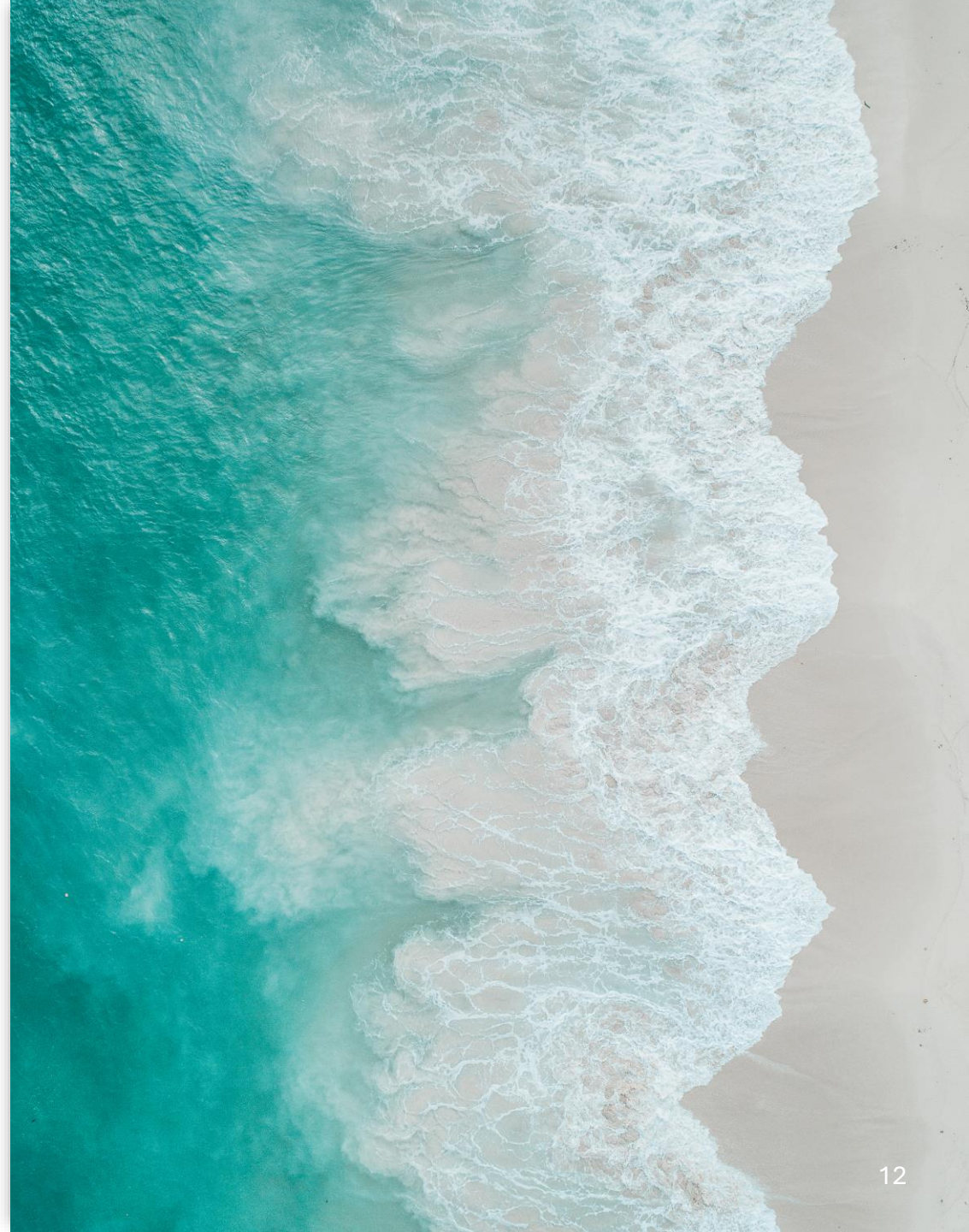
Forløsningsfasen

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



Forløsningsfasen

- 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 imot babyen din. Babyen skal være hos mor til etter den har fått die for første gang.



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**.



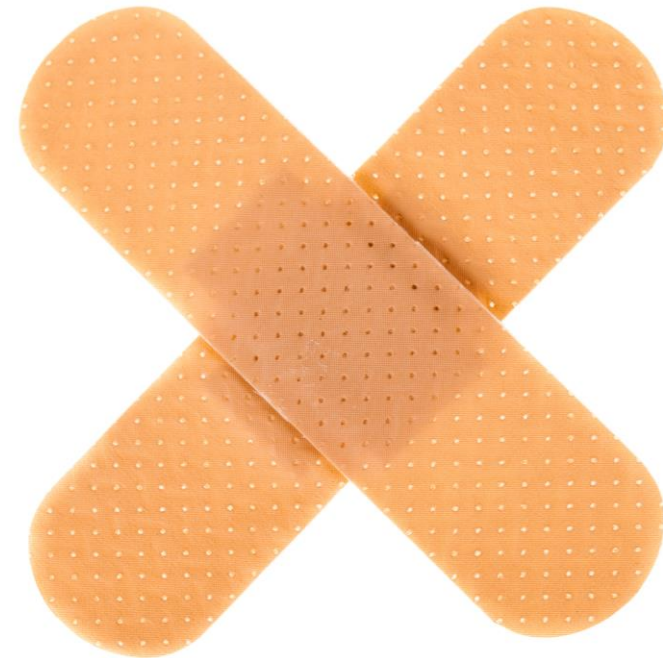


Morkake- "Livets tre"

- 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.

Hva om mor og babyen trenger hjelp i fødsel?

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





Vi ønsker dere en god fødselsopplevelse

"Å mestre sin egen fødsel"