



# Inspiration och idéer till förlossningsbrevet

Hej blivande föräldrar! Jag vet att det kan kännas överväldigande att skriva ett förlossningsbrev. För att underlätta processen får ni här lite inspiration som kan hjälpa er att uttrycka era önskemål, förhoppningar och oron. Sätt er ned en stund, gör det mysigt och föreställ er hur er drömfödsel ser ut. Om ni behöver mer vägledning är ni välkomna att höra av er till mig! – Leonie

1. **Namn och information** om dig och din **partner** (finns det några särskilda behov?) och eventuella stödpersoner (t.ex. en **doula**). Vilka **språk** talar du och på vilket språk vill du bli informerad?
2. Du kan nämna dina **förhoppningar och oron** och även hur du har förberett dig inför förlossningen. Hur var din **graviditet**? Vad ser du mest fram emot? Vad kan **trigga** dig?
3. Nämn eventuella **särskilda medicinska behov** som du kan ha (t.ex. Grupp B streptokocker, genital herpes, Rh-inkompatibilitet med barnet, graviditetsdiabetes, rädsla för nålar, tidigare erfarenheter av övergrepp eller förlossningstrauma).
4. Vilken **typ av förlossning** siktar du på? Vaginal, kejsarsnitt, vattenfödsel, VBAC (vaginal förlossning efter kejsarsnitt).
5. Vilken typ av **smärtlindring** du är och inte är intresserad av: T.ex. akupressur, akupunktur, andningsteknik, värme, affirmationer & visualiseringar, hypnobirthing, massage, meditation, sterila kvaddlar, TENS-maskin, epidural, lustgas, ingenting.
6. Förklara vilken **atmosfär** du vill ha i förlossningsrummet: T.ex. musik, dämpad belysning, eteriska oljor, tystnad, så få störningsmoment som möjligt, så få undersökningar som möjligt.
7. Om det är viktigt för dig kan du skriva om du vill ha **infart i handen** eller inte och hur du ställer dig till **fosterövervakning** (kontinuerlig, intermittent, intern (med skalpelektrod), endast med doppler, endast om barnet är stressad).
8. Du kan nämna önskemål om **förlossningsställningar** under förlossningen: T.ex. på huk, på sidan, på händer och knän, stående, med benstöd i sängen, i badkaret, liggande.
9. Vem ska **klippa navelsträngen**? Vill du se och/eller behålla **moderkakan**? Vill du få **syntetiskt oxytocin** efter förlossningen? **K-vitamininjektion** till barnet?
10. Vad vill du ska hända om det blir **kejsarsnitt**? T.ex. en second opinion, för att säkerställa att alla andra alternativ har uttömts, att din partner/stödperson är med dig hela tiden, att skärmen sänks så att du kan se barnet komma ut, att operationen förklaras medan den sker, vaginal seeding, att partnern eller stödpersonen håller barnet så snart som möjligt, att barnet läggs på ditt bröst direkt efter förlossningen, att bilder tas.
11. Hur planerar du att mata ditt barn? Vill du **amma**?

WWW.DOULALEONIE.SE  
HEJDOULALEONIE@GMAIL.COM  
0724449815

DOULA  
LEONIE