

Hur skriver man ett förlossningsbrev?



1. **Namn och information om dig och din partner** (finns det några särskilda behov?) och eventuella stödpersoner (t.ex. en doula eller familjemedlem). Vilka språk talar ni, och på vilket språk vill ni bli informerade?
2. **Förväntningar och förberedelser:** Hur har graviditeten varit för dig? Vad ser du mest fram emot med förlossningen? Finns det något som kan trigga oro eller obehag för dig? Hur har ni förberett er inför förlossningen?
3. **Medicinsk information:** Finns det några medicinska behov att ta hänsyn till? Exempel: Grupp B-streptokocker, Genital herpes, Rh-inkompatibilitet, Graviditetsdiabetes, Rädsla för nålar eller blod (även hos partnern), Tidigare förlossningstrauma eller erfarenhet av övergrepp.
4. **Önskad förlossningsupplevelse:** 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, andning, värme, bad, affirmationer & visualiseringar, hypnobirthing, massage, meditation, sterila kvaddlar, TENS-maskin, epidural, lustgas, ingen smärtlindring alls. Det kan också vara bra att nämna om du vill bli tillfrågad om att testa en annan smärtlindring, eller om du föredrar att själv be om det
6. **Atmosfär i förlossningsrummet:** T.ex. musik eller tystnad, dämpad belysning, eteriska oljor, så få störningsmoment som möjligt, så få undersökningar som möjligt, tydlig information och kommunikation, extra stöd, madrass/pilates boll/förlossningspall tillgänglig, dance party ...
7. **Förlossningsprocessen:**
 - a. Önskemål om förlossningsställningar: T.ex. huksittande, på sidan, på händer och knän, i badet, på pilatesboll, på förlossningspall, etc.
 - b. Hur ställer du dig till fosterövervakning? (Ex. kontinuerlig, intermittent, endast med doppler vid behov).
 - c. Önskemål kring eventuell infart i handen.
 - d. Hur vill du att navelsträngen hanteras? (Ex. sen avnavling, Vem klipper den? Blodprov?)
 - e. Vill du se och/eller behålla moderkakan?
 - f. K-vitamin till barnet?
 - g. Vill du ha syntetiskt oxytocin efter förlossningen?
8. **Om det blir kejsarsnitt** (förutom vid urakut snitt, då det är mycket bråttom och önskemål inte kan tas hänsyn till): Vill du ha en second opinion innan beslut? **Önskemål under kejsarsnittet**, t.ex.: Att partnern/stödpersonen är med hela tiden Att skärmen sänks så att du kan se barnet komma ut. Att operationen förklaras under tiden. Vaginal seeding. Att barnet läggs på ditt bröst direkt. Att partnern eller en stödperson håller barnet så snart som möjligt. Att bilder tas, etc.
11. **Hur planerar du att mata ditt barn?** Ex. helamning, delamning, flaskmatning. Har du amningserfaring sedan tidigare? Hur har det varit?

www.doulaleonie.se
[@doulaleonie](https://www.instagram.com/doulaleonie)
072-444 98 15

