

Graviditet, fødsel og barsel

Tillykke med din graviditet.

I denne pjece kan du læse om det vi i Region Sjælland tilbyder i løbet af din graviditet, fødsel og barsel.

Vi ønsker, at du får en god og sammenhængende graviditet, fødsel og barselsperiode, og at du oplever høj faglig kvalitet hos os.

Hvis du har brug for flere oplysninger, er du velkommen til at spørge din jordemoder. Du har også mulighed for at læse mere på fødestedernes hjemmesider:

regionsjaelland.dk/holbaeksygehus

regionsjaelland.dk/nykoebingfsygehus

regionsjaelland.dk/naestvedsygehus

regionsjaelland.dk/roskildesygehus

hjemmefodsler.dk

storkereden.nu

[Roskilde Fødeklíník – hjemmeside følger](#)

For generel information om graviditet henvises til app'en "Gravid", som udgives i samarbejde med Jordemoderforeningen.

For generel information om amning, babypleje m.v. henvises til app'en "Min baby", som udgives i samarbejde med Sundhedsstyrelsen.

Tilbud til alle gravide i Region Sjælland

Som gravid bliver du tilbudt en række undersøgelser hos både din praktiserende læge og der, hvor du skal føde.

Du kan vælge mellem at føde på sygehuset, føde hjemme eller på fødeklíník. Den beslutning kan tages i samarbejde med din praktiserende læge eller jordemoder.

Hvis du føder på sygehuset, kan det enten foregå som ambulánt fødsel eller med efterfølgende ophold på barselsafsnit.

Hvis du ønsker hjemmefødsel, bliver du tilknyttet regionens hjemmefødselsordning. Her vil du blive fulgt af de samme 2 jordemødre gennem graviditet, fødsel og barsel, og alle besøg vil finde sted i jeres eget hjem.

Hvis du ønsker at føde på fødeklíník, bliver du henvist til klíníken. Her vil du blive fulgt af de samme 2 jordemødre gennem graviditet, fødsel og barsel, og besøg vil finde sted i jeres eget hjem eller på klíníken. Fødslen foregår på klíníken.

Der er mange forskellige faktorer, som har indflydelse på, hvordan fødslen forløber. En god fødselsoplevelse handler blandt andet om størst mulig sikkerhed og tryghed for dig og barnet.

Derfor vil undersøgelser, behandling og observation være rettet mod dette og tilpasset det enkelte forløb.

Region Sjællands basistilbud til alle gravide

Alle undersøgelser, samtaler m.v. som fremgår af skemaet, tilbydes uanset, om du vælger at føde på sygehus, hjemme eller på fødeklinik.

I skemaet kan ”fødested” være på sygehus, hjemme eller på fødeklinik afhængigt af, hvor du har valgt at føde. Tilsvarende kan ”jordmoderkonsultation” foregå i tilknytning til sygehus, hjemme eller på fødeklinik.

Graviditetsuge	Hvem/hvor	Indhold
Uge 6 – 10	Praktiserende læge	Samtale, vandrejournale oprettes, undersøgelse, information om scanning af fosteret, blodprøve med henblik på blodtypebestemmelse.
Uge 12 – 13	Sygehus	Nakkefoldsscanning.
Uge 12 – 15	Jordmoderkonsultation	Udarbejdelse af forløbsplan og samtale om: <ul style="list-style-type: none"> • Dine ønsker og forventninger til denne graviditet, fødsel og barselstid • Sund levevis i graviditeten
Uge 18 – 20	Sygehus	Misdannelsesscanning
Uge 21	Jordmoderkonsultation	Opfølgning på og eventuel justering af forløbsplan og samtale om: <ul style="list-style-type: none"> • Familiedannelse, fysiske og psykiske forandringer i graviditeten

		<ul style="list-style-type: none"> • Dine forestillinger, viden og erfaring med fødsel, amning og barselstid
Uge 25	Praktiserende læge	<p>Helbredsundersøgelse og samtale om trivsel.</p> <p>Hvis du er rhesus-negativ tages en blodprøve til typebestemmelse af fosteret.</p>
Uge 29	Jordmoderkonsultation	Helbredsundersøgelse af dig og fosteret. Samtale om ”at mærke liv” og amning.
Uge 32	Praktiserende læge	Helbredsundersøgelse og samtale om trivsel.
Uge 35 – 36	Jordmoderkonsultation	<p>Helbredsundersøgelse af dig og fosteret.</p> <p>Samtale, blandt andet om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fødslen • Smertelindring og indgreb under fødslen • Efterfødselssamtale hos føde- eller konsultationsjordmoder
Uge 37	Jordmoderkonsultation	<p>Helbredsundersøgelse af dig og fosteret.</p> <p>Samtale, blandt andet om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Din trivsel, tanker om forestående fødsel og barsel

		<ul style="list-style-type: none"> Tilbud om undersøgelse og behandling af det nyfødte barn
Uge 39	Jordemoderkonsultation	Helbredsundersøgelse af dig og fosteret. Samtale om din trivsel og drøftelse af, hvad der sker, hvis du ikke har født til termin.
Uge 41+3	Fødested eller jordemoderkonsultation	Vurdering af din og fosterets trivsel. Samtale om metoder til igangsættelse af fødsel.
Dagen efter fødslen	Hjemme	Tilbud om hjemmebesøg til førstegangsfødende, som er udskrevet inden for 24 timer. Flergangsfødende kontaktes m.h.p. råd og vejledning. Ved hjemmefødsel eller klinikfødsel tilbydes alle fødende hjemmebesøg dagen efter fødslen.
2-3 dage efter fødslen	Fødested, jordemoderkonsultation eller hjemme	Konsultation med gennemgang af fødselsforløbet og opfølgning på mor og barn. PKU og hørescreening. Vurdering af behov for uddybende efterfødselssamtale.
Op til 7 dage efter udskrivning	Fødested	Åben rådgivning med mulighed for telefonisk og personlig henvendelse til fødestedet.

Efter behov (typisk inden for 1 måned)	Sted aftales	Evt. uddybende efterfødselssamtale. Typisk med jordemoderen som tog imod barnet.
8 uger efter fødslen	Praktiserende læge	Tilbud om helbredsundersøgelse og samtale, hvor lægen vurderer din fysiske og psykiske trivsel efter fødslen.

Transport

Reglen er, at du selv skal sørge for transport til fødestedet uanset tid på døgnet. Planlæg derfor i god tid, hvordan det kan arrangeres.

Kun i helt særlige tilfælde sker transporten med ambulance. I disse tilfælde aftales det med den vagthavende jordemoder på fødestedet. Det er altid jordemoderen, der ringer til en ambulance.

Hvis du har valgt at føde hjemme, kommer jordemoderen til dit hjem efter aftale.

Hvis du har valgt at føde på fødeklinik, skal du selv sørge for transport til klinikken.

Fødsel på sygehus

Før fødslen

Du bliver tilbudt 5-6 konsultationer hos din jordemoder. Konsultationen varer cirka 20 minutter, og din partner eller anden ledsager er velkommen til at deltage.

Du bliver så vidt muligt fulgt af den samme jordemoder gennem hele graviditeten. Men ved ferie og sygdom vil du møde en afløser.

Din konsultationsjordemoder er også din kontaktperson.

Ved første jordemoderkonsultation skriver jordemoderen sit navn, konsultationsdag, træffetid og telefonnummer på din vandrejournal. Du har mulighed for at kontakte din konsultationsjordemoder, hvis du har spørgsmål til din graviditet.

Ved akutte problemer skal du altid kontakte vagthavende jordemoder direkte. Telefonnumre fremgår af pjecens sidste side.

Hvis du har født før og har haft et kompliceret forløb (for eksempel akut kejsersnit), hvis der opstår komplikationer i graviditeten, eller hvis du har en kronisk sygdom, tilbydes du desuden lægeundersøgelse i ambulatoriet på det sygehus, hvor du har valgt at føde.

Da fødsler ikke er ens, vil fødemåden være vigtig at tale om i graviditeten og nogle gange også undervejs i selve fødselsforløbet. Det kan også være, at du har særlige ønsker – for eksempel en fødsel med så lidt indgriben som muligt eller en fødsel med meget overvågning. Vi er parate til at lytte til dine ønsker.

Fødslen

Vi anbefaler som udgangspunkt, at du føder normalt (vaginalt). Vi opfordrer til, at fødslen planlægges ud fra vores anbefalinger

sammenholdt med erfaringer fra dine eventuelle tidligere fødsler og dine ønsker for den forestående fødsel.

Vi vil hjælpe og støtte dig under fødslen, og vi tilstræber, at:

- Der skal være en jordemoder til stede hele tiden, når du er i aktiv fødsel
- Der er mulighed for god smertelindring
- Fødslen har en overskuelig tidshorisont.

På sygehuset kan selve fødslen forløbe på flere forskellige måder.

Fødsel på fødegangen

Du vil blive indlagt på fødegangen, når der er regelmæssige veer og en indvendig undersøgelse viser, at din livmodermund er begyndt at åbne sig.

Viser det sig, at fødslen ikke er i gang, når du kommer på fødegangen, vil du blive anbefalet af tage hjem igen eller eventuelt blive indlagt, indtil fødslen går i gang.

Beslutninger om behandling og smertelindring vil blive taget på baggrund af barnets tilstand, dine ønsker og vores anbefalinger.

Du kan vælge at blive på sygehuset efter fødslen, hvor du vil blive overført til barselsafsnittet efter et par timer. Hvis du gerne vil hjem samme dag, kan du blive på fødestuen 4-6 timer.

Fødsel ved kejsersnit

Hvis du har en særlig kompliceret graviditet eller tidligere har haft fødselskomplikationer, vil du måske blive anbefalet et planlagt kejsersnit.

Har du af personlige grunde (og uden lægelig begrundelse) et ønske om at føde ved kejsersnit, vil du blive indkaldt til en samtale med en obstetrisk speciallæge og/eller en jordemoder. I vil sammen drøfte fordele og ulemper ved kejsersnit og normal (vaginal) fødsel, så valget bliver det bedste for dig og dit barn.

De fleste kejsersnit foregår i dag i lokalbedøvelse (rygmarvsbedøvelse). Det vil sige, at du er vågen under indgrebet.

Igangsættelse

Hvis fødslen ikke går i gang af sig selv inden for normal tid (op til 42 uger), vil du blive tilbudt igangsættelse. Igangsættelse foregår altid på sygehus, så hvis du har valgt at føde hjemme eller på fødeklinik, vil du blive henvist til fødeafdeling.

Barselsophold

Vi tilbyder barselsophold til alle fødende.

Tiden på barselsafsnittet vil gå med at støtte og vejlede dig om:

- Kontakten til dit barn. Med mindre der er specielle forhold der gør, at plejepersonalet foreslår andet, vil barnet være hos dig under hele indlæggelsesforløbet, så du hurtigt bliver fortrolig med barnets signaler
- Komme godt i gang med amning. De fleste børn ammes, og hvert enkelt ammeforløb tager udgangspunkt i barnets behov
- Pleje af barnet, herunder badning.

Efter udskrivning

Åben rådgivning

Op til 7 dage efter udskrivning har du mulighed for at henvende dig telefonisk og personligt til fødestedet døgnet rundt ved behov for hjælp eller rådgivning.

Udskrivning inden for 24 timer

Hvis du bliver udskrevet inden for 24 timer efter fødslen, vil du blive tilbudt kontakt dagen efter udskrivningen.

Er du førstegangsfødende, vil du blive tilbudt besøg i hjemmet af en jordemoder. Jordemoderen vil ved besøget vurdere din og dit barns tilstand og yde råd og vejledning.

Er du flergangsfødende, vil du blive kontaktet telefonisk af jordemoderen, som vil tilbyde råd og vejledning og – ud fra dine oplysninger – vurdere din og dit barns tilstand.

Efterfødselssamtale

Uanset om du er indlagt eller udskrevet, vil du blive tilbudt samtale med jordemoder inden for 2-3 dage efter fødslen. Ved denne samtale følger jordemoderen op på din og dit barns tilstand, og du har mulighed for at drøfte fødselens forløb med jordemoderen.

Alle kvinder, der føder i Region Sjælland, tilbydes en efterfødselssamtale.

Ved samtalen kan du også tale med jordemoderen om amning, eventuelle smerter eller gener efter fødslen, bækkenbundstræning, tilknytning til det nyfødte barn, forældreskab, sexliv og parforhold. Der er også mulighed for at tale om en eventuel næste graviditet, hvis du allerede gør dig tanker om det.

Hvis du har brug for en uddybende efterfødselssamtale, kan du aftale dette med jordemoderen. Du kan også på et senere tidspunkt henvende dig for at få en uddybende efterfødselssamtale.

I forbindelse med samtalen tilbydes PKU-blodprøve og hørescreening af dit barn.

Screening for stofskiftesygdomme (PKU)

Alle nyfødte bliver tilbudt screening for en række stofskiftesygdomme, dette foregår ved en blodprøve fra barnets hæl (PKU), der tages 48–72 timer efter fødslen.

Hvis dit barn skal undersøges nærmere, vil du få besked fra Statens Serum Institut, hvor blodprøven er blevet analyseret.

Hørescreening

Alle nyfødte bliver tilbudt en hørescreening. Det er en høreundersøgelse, der foretages af en jordemoder sammen med PKU 48-72 timer efter fødslen.

Hørescreeningen viser, om dit nyfødte barn har en hørenedsættelse. Undersøgelsen er på ingen måde ubehagelig for barnet og du kan være til stede under hele undersøgelsen. I langt de fleste tilfælde får du svar med det samme.

Sundhedsplejerske

Fødeafdelingen sender besked til sundhedsplejerskerne i din kommune, når du har født. Du vil derefter blive kontaktet af sundhedsplejersken med henblik på at aftale en tid til første hjemmebesøg, som ligger inden for det 4.-5. døgn efter fødslen.

Fødeafdelinger i Region Sjælland

Holbæk Sygehus

Gynækologisk/Obstetrisk Afdeling
Smedelundsgade 60, 4300 Holbæk
Tlf.: 59 48 42 93

Nykøbing F. Sygehus

Afdelingen for kvindesygdomme og fødsler
Fjordvej 15, 4800 Nykøbing F.
Tlf. 56 51 54 20

Slagelse Sygehus

Gynækologisk og obstetrisk afdeling
Fælledvej 13, 4200 Slagelse
Tlf. 58 55 36 52

Roskilde Sygehus

Gynækologisk/Obstetrisk afdeling

Sygehusvej 10, 4000 Roskilde

Tlf. 47 32 40 40

Hjemmefødsel

Du kan blive tilknyttet regionens hjemmefødselsordning, hvis du er rask og forventer en normal fødsel. Er du i tvivl, om det vil være en god mulighed for dig, kan du kontakte én af hjemmefødselsjordemødrene for nærmere drøftelse af dine muligheder.

Jordemoderkonsultationer

I hjemmefødselsordningen tilbydes du 7-10 hjemmebesøg med de to jordemødre, der følger dig gennem graviditet, fødsel og den første uge efter fødslen.

Ud over almindelig helbredsundersøgelse omfatter disse besøg snak om graviditet, forberedelse til forælderrollen og fødselsforberedelse, herunder planlægning af fødslen i hjemmet. Ofte er det muligt at tilbyde nogle af konsultationerne som gruppekonsultationer sammen med andre, der planlægger hjemmefødsel.

Fødsel

Til fødslen kommer en af de to jordemødre, du kender fra graviditetsundersøgelserne. Jordemoderen bliver hos dig under hele fødslen, og vil støtte dig i dine ønsker og – evt. i samarbejde med din partner – hjælpe dig til at fokusere på dine styrker for at få en spontan fødsel. Det er muligt at benytte akupunktur, varme, massage, musik og afspændingsteknikker som lindring. Nogle vælger også at leje fødekar, som kan lindre smerter og eventuelt bruges til en fødsel i vand.

Hvis der opstår afvigelser fra et normalt fødselsforløb, vil jordemoderen tage med dig ind på nærmeste fødeafdeling. Det er en jordemoder fra fødeafdelingen, som føder med dig, din hjemmefødselsjordemoder kan blive hos dig under fødslen på fødeafdelingen efter aftale.

Barsel

Jordemoderen bliver i hjemmet hos dig i mindst to timer efter fødslen. Foruden at sikre sig, at både mor og barn har det godt,

foretager jordemoderen børneundersøgelse og giver dig den vejledning, du har brug for, inden hun forlader hjemmet.

Herefter tilbydes igennem den første uge, daglig telefonisk kontakt samt barselsbesøg efter behov, oftest to besøg.

Der er således mulighed for at tale fødslen igennem, og du kan også tale med jordemoderen om amning, eventuelle smerter eller gener efter fødslen, bækkenbundstræning, tilknytning til det nyfødte barn, forældreskab og parforhold.

Du får også en kopi af fødselsbeskrivelsen.

PKU kan tages ved besøg i hjemmet.

Jordemoderen sender besked til sundhedsplejerskerne i din kommune, når du har født. Du vil derefter blive kontaktet af sundhedsplejersken med henblik på at aftale en tid til første hjemmebesøg, som ligger inden for det 4.-5. døgn efter fødslen.

Hjemmefødselsordning Sjælland

ØST

Tlf. 20 67 92 77

NORD

Tlf. 50 57 70 67

SYD

Tlf. 29 60 22 14

VEST

Tlf. 30 48 80 40

Fødsel på fødeklunik

Du kan vælge at føde på fødeklunik, hvis du er rask og forventer en normal fødsel. Er du i tvivl om, hvorvidt det vil være en god mulighed for dig, kan du kontakte en af klinikkerne for nærmere drøftelse af dine muligheder. Fødeklunikkerne er bemandede af jordemødre.

Jordemoderkonsultationer

Du tilbydes 5-7 konsultationer af en times varighed med en af de jordemødre, der følger dig gennem graviditet, fødsel og den første uge efter fødslen. Ud over almindelig helbredsundersøgelse, omfatter disse besøg snak om graviditet, forberedelse til forældrerollen og fødselsforberedelse.

Fødsel

Fødslen foregår på klinikken med en af de jordemødre, du kender fra graviditetsundersøgelserne. Du kommer til klinikken, når du har veer eller vandafgang og forbliver her sammen med jordemoderen, indtil du skal hjem igen.

Hvis der opstår afvigelser fra et normalt fødselsforløb, vil jordemoderen tage med dig ind på nærmeste fødeafdeling. Det er en jordemoder fra fødeafdelingen, som føder med dig, din jordemoder fra klinikken kan blive hos dig under fødslen på fødeafdelingen efter aftale.

Barsel

Klinikfødsel er en ambulant fødsel. Det vil sige, at du går hjem 4-6 timer efter fødslen. Du kan døgnnet rundt, i hele den første uge, ringe til din jordemoder, og hun kommer hjem til dig dagen efter fødslen og efter behov.

Der er således mulighed for at tale fødslen igennem, og du kan også tale med jordemoderen om amning, eventuelle smerter eller gener efter fødslen, bækkenbundstræning, tilknytning til det nyfødte barn, forældreskab og parforhold.

PKU kan tages ved besøg i hjemmet.

Jordemoderen sender besked til sundhedsplejerskerne i din kommune, når du har født. Du vil derefter blive kontaktet af sundhedsplejersken med henblik på at aftale en tid til første hjemmebesøg, som ligger inden for det 4.-5. døgn efter fødslen.

De private fødeklunikker

Storkereden

Sorøvej 108
4200 Slagelse

Smedelundsgade 16
4300 Holbæk

Begge klunikker har samme tlf.nr.: 26 84 04 00

Roskilde Fødeklunik

Ledreborg Allé 100b
4000 Roskilde
Tlf.nr.: 22 13 40 00