



Gravid eller  
vordende far

# - HVAD HAR DU/I RET TIL ?

Foreningen for gravide, fødende og småbarnsfamilier, Forældre og Fødsel, har lavet denne lille folder om dine rettigheder i forbindelse med graviditet, fødsel og barsel.

Du kan melde dig ind og finde lokalforeninger på [www.fogf.dk](http://www.fogf.dk).



Sundhedsstyrelsen anbefaler, at hver enkelt gravide kvinde behandles individuelt, så der tages hensyn til netop hendes forhold og ressourcer. Der skal altså hele tiden være plads til, at supplere det basale tilbud, som vi beskriver i denne folder.



## GRAVIDITET

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at din praktiserende læge undersøger dig tre gange:

Tidligt når graviditeten er erkendt, i graviditetsuge 24 og graviditetsuge 32.

Lægen skal tilbyde dig information om tilbudene vedr. fosterundersøgelser og lægen skal formidle kontakt til jordemoder.

Lægen skal foreslå dig et fødested, som er relevant for netop dig. Men valget af fødested er dit/jeres. Valget står overvejende mellem specialafdeling og hjemmefødsel.

Du behøver ikke at beslutte dig for, hvor du vil føde, allerede i starten af graviditeten. Selvom du måske umiddelbart gerne vil føde på hospital, kan du ombestemme dig og vælge at stile mod en hjemmefødsel i løbet af graviditeten, hvis du ønsker det. Omvendt kan du også altid vælge hospitalsfødsel, selvom du til en start overvejede at føde hjemme. Rådgivningen fra jordemoder og læge skal tage udgangspunkt i, om du og barnet er raske.

Man vil råde dig til ikke at føde hjemme, hvis der kan forventes komplikationer.

De enkelte regioner og fødesteder her i landet har hjemmesider, hvor de beskriver, hvordan tilbuddet ser ud hos dem.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at din jordemoder:

-følger dig med fem til syv jordemoderbesøg (lidt flere besøg til kvinder, der skal føde for første gang).

-udarbejder en forløbsplan sammen med jer. Denne plan er **behovsbestemt og kan fx indeholde en plan for ekstra samtaler med specialiseret jordemoder mv.**

-tilbyder dig fødselsforberedelse i mindre hold.

Undervejs kan du også tale med jordemoderen om dit valg af fødested, men husk, at det er DIG, der i sidste ende beslutter hvor, du vil føde.

Mange fødesteder tilbyder ikke fødselsforberedelse i mindre grupper. I stedet tilbyder flere af disse fødesteder forelæsningsfor store grupper i sygehusets auditorium. Mange gravide har imidlertid brug for en tættere dialog med en jordemoder og med andre gravide. Sig det til din jordemoder, hvis du har det sådan.

# FØDSEL

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- at kvinden i forvejen kender den jordemoder, der bistår ved fødslen.

- at barnet ligger uforstyrret hud-mod-hud hos sin mor den første time efter fødslen, og indtil den nyfødte selv har fundet ud af at die.

Det er faktisk muligt at tilrettelægge jordemødres arbejdstid, så I kan have truffet jeres fødejordemoder allerede i graviditeten.

Erfaringer viser, at kvinder føler sig meget trygge ved at kende den jordemoder, de skal føde med. Læg åbent frem for jordemoderen, at du ønsker dette, hvis det betyder noget for dig/jer. Hvis du får at vide, at "*det gør vi ikke her*", eller at "*det er der ikke råd til*", så kan du anke denne afvisning.

# BARSEL

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at der skal være den barselhjælp til kvinden og den nyfødte, der passer til netop deres behov. Sundhedsstyrelsen anbefaler også, at tidlig udskrivning følges op med jordemoderbesøg i hjemmet et til to døgn efter fødslen og med endnu en jordemoderkontakt, evt. på fødestedet. Endvidere anbefaler Sundhedsstyrelsen tidlig sundhedsplejerskekontakt, når du/I sendes hurtigt hjem.

I dag er det tit sådan, at fødestedet vælger, om du og din kæreste har behov for at overnatte nogle gange – evt. at du alene overnatter – eller om I sendes hurtigt hjem efter fødslen. Virkeligheden er også sådan, at jordemoderkontakten efter fødslen ofte er skåret ned til blot at være en telefonsamtale. Sundhedsplejen er i mange kommuner sådan stillet, at det kun er de allermest trængende og i forvejen kendte belastede, der får tidligt besøg efter den tidlige hjemsendelse.

Amning er ubetinget den bedste ernæring til alle nyfødte – og langt de fleste nybagte forældre

**Du får kun barn få gange i dit liv, og disse oplevelser kan ikke gøres for trygge.**

**Uanset om du føder et sted, hvor du får tilbud om jordemoderhjælp fra små team eller om du ikke kender den jordemoder, du møder ved fødslen, så er det dig, der vælger fødested, brug af smertelindring osv. Det er helt op til dig undervejs at vurdere dine egne behov.**

Der skal være tid til, at jeres barn ligger hos mor uden at være klædt på – altså hud mod hud. Undersøgelser af barnet kan, før børn født til termin og som er raske og har det godt, sagtens vente til barnet er landet og har fået den allerførste og vigtige stimuli, hud mod hud. Forskning viser nemlig, at denne tidlige kontakt er uhyre vigtig for både barnets og moderens fysiske og psykiske velbefindende senere hen, og bør derfor ikke forstyrres.

synes også at amning er det de vil satse på skal være deres nyfødte barns form for ernæring.

At påbegynde amning kræver ofte mere end ønske og vilje, både mor og barn skal af og til lære at få amningen til at fungere og den første tid med ammeetablering er krævende. Det lykkes fint for mange, men der skal ro og som oftest også vejledning til. Og er der småproblemer med at etablerer amningen kan der være behov for professionelle øjne, viden, hjælp og opmuntring til.

Denne folder er udgivet for at sikre kommende forældre viden og indsigt i de forventninger de med rette kan have til svangreomsorgen i Danmark.

**Stil krav! Det er jeres graviditet, fødsel og barsel – og det kommer ikke igen!**

Lykke på færden mod familieskabet/familieforøgelsen,  
ønsker Forældre og Fødsel  
[www.fogf.dk](http://www.fogf.dk)

# Foreningens arbejde og hvad **DU** kan bruge foreningen til:

## **Forældre og Fødsels arbejde:**

Støtte og rådgivning med udgangspunkt i forældres frie, oplyste og individuelle valg.

Repræsenterer gravide og fødende i politiske fora som for eksempel Folketingets Sundhedsudvalg og Sundhedsstyrelsen.

Tæt samarbejde med jordemødre om at forbedre svangeromsorgen i Danmark.

## **Nogle af vores indsatsområder:**

Mere og bedre fødselsforberedelse.

Kendt jordemoder til fødslen.

Bedre ammerådgivning, også når man ikke kan eller ønsker at amme.

Foreningen tilbyder gratis og anonym rådgivning indenfor mere end 60 forskellige områder. Bl.a. amme- og søvnrådgivning.

## **Hvad får jeg med et medlemskab i**

### **Forældre og Fødsel:**

Mulighed for meget direkte at gøre dine ønsker og krav gældende i forhold til graviditet og forældreskab.

Et mødested med andre gravide, forældre og fagfolk med erfaringer og viden. Bl.a. gennem mailgrupper for medlemmer med fælles interesser.

**Muligheden for at uddanne dig til amme-rådgiver og yde støtte og rådgivning til andre.**



**Forældre og Fødsel**  
- siden 1973



En familieforening der tilbyder et bredt socialt netværk

- / støtter gravide, fødende og forældre
- / er repræsentant i samfundsdebatten
- / arbejder for bedre fødsler
- / tilbyder gratis ammerådgivning

[www.fogf.dk](http://www.fogf.dk)