

## ØNSKESEDDEL FOR \_\_\_\_\_

Navn

Adresse

**Kære**  leder af jordemodercentret,  amtsrådsmedlem,  kommunalpolitiker,  
 folketingsmedlem,  sygehusdirektør,  \_\_\_\_\_

Jeg ønsker mig til min graviditet og fødsel:

### Generelt:

- Saglig og begrundet information om alt, hvad der er relevant for mig i løbet af min graviditet/barsel
- Forløbsorientering så hele processen omfatter såvel graviditet, fødsel som barsel
- Mulighed for at være sammen med min mand under hele forløbet
- At have et reelt valg mellem at føde hjemme, på klinik, ambulat eller på specialafdeling
- \_\_\_\_\_

### Under graviditeten

- At jeg tilbydes gratis, kvalificeret fødsels- og familieforbereelse
- At jeg bliver fuldt orienteret om valg af fødested; hjemme, ambulat, klinik, kirurgisk afsnit eller specialafdeling
- At både min mand og jeg begge inddrages i undersøgelser og undervisning
- At jeg møder den samme eller de samme få jordemødre/læger
- At jeg kan konsultere min jordemoder det antal gange, der gør mig tryk
- At have mulighed for at komme på rundvisning på det valgte fødested inden fødslen
- \_\_\_\_\_

### Under fødslen

- At jordemoderen og jeg kender hinanden, så hun kan hjælpe mig og barnet under hele forløbet
- At jeg vil have tid til at føde på min måde i mit tempo
- At jeg vil have ro, tryk og støtte under og efter fødslen
- At jeg vil have mulighed for at benytte f.eks. fødekar, briks og fødeskammel
- At jeg gerne vil tilbydes smertelindring efter det behov, der viser sig
- At jeg vil have ret til at nægte at modtage medicinsk smertelindring
- At jeg vil have tilbud om ikke medicinsk smertelindring og behandling, f.eks. varmt vand, akupunktur, zoneterapi og homøopati
- At jeg gerne vil have fuld smertelindring efter de aftaler, jeg har truffet under graviditeten
- At jeg gerne vil opmuntres til at finde en fødestilling, der passer til mig og barnet
- At have - hvis det er muligt - uforstyrret tid med vores barn lige efter fødslen
- \_\_\_\_\_

### I barseldagene

- Hjemmefødsel, med jordemoderbesøg hjemme
- Ambulant fødsel, med jordemoderbesøg hjemme
- Barselophold sammen min partner nogle dage, indtil vi er trykke ved amnestarten
- God opbakning til amning uden tilskud.
- At den jordemoder, jeg føder med, opsøger mig efter fødslen
- At få besøg af en barselshjælper 2-6 timer dagligt de første 8 dage efter fødslen
- \_\_\_\_\_

Med venlig hilsen og på forhånd tak for din/jeres opbakning \_\_\_\_\_