

Välkommen till teamet för förlossningsstöd

Kontakta oss:

0771-11 18 88 (kvinnosjukvården Sus) eller direkt kuratorer:
Catarina Boquist, 040-33 28 82, Marie Eriksson, 040- 33 13 97
1177.se (sök på specialismödravårdsmottagning Malmö)



Samtal och besök

Barnmorska, bedömningssamtal:

Läkare, bedömningssamtal:

Läkare, planering av förlossningssätt i graviditetsvecka 32-35:

Barnmorska, uppföljning:

Barnmorska, postpartumsamtal per telefon:

Kurator, stödsamtal/oroshantering:

Sjukgymnast, andning- och avslappningsträning:

Det här kan du göra själv

- Acceptera din rädsla, våga prata om den, sätt ord på den.
- Be om och ta emot hjälp.
- Försök minnas tidigare tillfällen i livet då du klarat av smärta eller utmaningar. Skriv ner dem, upprepa dem, det stärker.
- Sätt av lite tid varje dag för avslappning och för att tänka positivt kring din kropp.
- Fokusera på känslan av styrka ”jag klarar det” istället för på rädsla ”det går inte”
- Vilken information spär på din oro? Vilken ökar din känsla av trygghet?
- Fundera över vad du själv vill. Skriv ner dina tankar och känslor inför förlossningen.
- Acceptera att dina tankar inte är en sanning.
- Skilj på fakta och dina egna tankar och känslor.
- Acceptera att föda barn inte kan kontrolleras i förväg.
- Försök känna tilltro till din egen kropp.
- Läs på om förlossningar och förlossningsrädsla.
- Prata med andra-hur gör andra?
- Räkna inte med att bli helt fri från din rädsla, men träna dig på att umgås med den så att du kan agera som du tänkt dig under förlossningen.

Litteraturtips

- Föda utan rädsla – Susanna Heli
- 1177 – sök på förlossningsrädsla
- Mod att föda – föda med mod - Alsberger & Wiger
- Rädd att föda – din väg att våga – N.Silverstolpe & L. Söderberg