

Hvorfor vælge hjemmefødsel?

Fre Hjemmefødselsordningen, Region Sjælland – www.hjemmefoedsler.dk

Kvinder der har født hjemme, anbefaler gerne andre at gøre det samme! De begrundet dette med følgende:

- Ved at forberede en hjemmefødsel, forberedes I langsomt til selve fødslen.
- I befinder jer i kendte og trygge rammer.
- I eget hjem, kan man skabe det "fødemiljø" man ønsker sig.
- Tålmodigheden er som regel større hjemme hos sig selv.
- Det kan være lettere at acceptere, at fødslen tager den tid, den tager.
- I har jordemoderen "for jer selv" under hele fødslen.
- Det er jordemoderen, der er gæst i jeres hjem og ikke omvendt.
- I har mulighed for at føde med en jordemoder, I har set i graviditeten.
- Det er jordemoderen, der tager frem og tilbage til jer (og ikke omvendt), når det skal vurderes om fødslen er rigtigt i gang.
- I får besøg af en jordemoder i hjemmet såvel i graviditeten som efter fødslen
- I kan være sammen mor, far, nyfødt og evt. søskende fra starten af uden adskillelse. Det er med til at styrke jer som familie. Og kan mindske søskende-jalousi.
- I hjemmet findes den ro, som både nybakte forældre og nyfødte børn har så stort behov for.
- Fra starten af, lærer I som forældre *sammen* barnet at kende og finder *sammen* ud af, hvad der er barnets behov.



I Hjemmefødselsordningen er det vores indtryk, at kvinder, der tidligere har født hjemme, gerne vil gøre det igen. I en opgørelse over 523 planlagte hjemmefødsler var der således 149, der tidligere havde født hjemme. Her i blandt er også kvinder, der i forbindelse med tidligere planlagt hjemmefødsel, blev overflyttet til sygehus under fødslen. Men til trods herfor alligevel vælger hjemmefødslen næste gang igen. Disse kvinder beskriver typisk, at det var ærgerligt at de ikke kunne blive hjemme ved sidste fødsel, men at det gav dem en stor tryghed, at opleve, at jordemoderen fulgte med dem og fortsat vejledte familien på sygehuset.

Tilbuddet om jordemoderbesøg i barselsdagene i hjemmet og fødselssamtale er også et tilbud, som mange lægger stor vægt på.

Hjemmefødsel er ingen garanti for en god fødselsoplevelse, men kan hjælpe familien godt på vej dertil. Når man forbereder en hjemmefødsel, forberedes man ikke kun praktisk men også mentalt til fødslen. Valget af hjemmefødsel vil oftest bringe snakke op i familien om emner der måske ikke var debatteret, hvis fødslen skulle finde sted uden for hjemmet. Måske fordi man ved planlægning af hjemmefødsel ved at man er på hjemmebane, og dermed kan få stor indflydelse på hvordan tingene skal være.

Fødslen bliver dermed lettere familiens og ikke f.eks. jordemoderens.

Vi mener, at én af styrkerne i Hjemmefødselsordningen er, at familierne kender jordemoderen inden fødslen. Jordemoderen kender altså familiens ønsker og behov allerede inden fødslen og familien behøver ikke at bruge energi under fødslen på at lære jordemoderen at kende. Det øger koncentrationen om det primære; nemlig fødselsarbejdet, så samarbejdet mellem far, mor og barn kan støttes optimalt.

Mange hjemmefødsende vælger at være derhjemme fordi de dermed kan være sikre på at have jordemoderen for sig selv under hele fødslen.

Når man skal føde, er det vigtigt at befinde sig i nogle omgivelser der gør én tryk, det forholder sig nemlig således, at veerne føles mere smertefulde og at fødslen tager længere tid, hvis den fødende er utryk.

Flere fordele ved hjemmefødsler

Taget fra brugerforummet www.hjemmefoedsel.net:

- Du skal ikke af sted til hospitalet midt i kampens hede. Det giver unødigt stress at skulle tage stilling til, hvornår man er "klar" til at køre af sted. En længere biltur med veer er heller ikke noget de fleste fødende kvinder drømmer om!
- Du er i dine kendte omgivelser, hvor du kan slappe af. Du skal ikke forholde dig til en masse nyt, hvilket giver mindre stress.
- Jordemoderen er der kun for dig, og skal ikke løbe rundt og se til flere fødende på én gang. Det giver mere tryk, at der bliver holdt øje med én.
- Du føder selv! Der er ingen at "overlade" fødslen til. Når man ved, det kun er én selv, der kan føde, bliver situationen og anstrengelserne nemmere at tackle.
- Du kan gøre som det passer dig! Du er hjemme – jordemoderen er gæst.
- Du kender dine omgivelser og ved hvad du kan forvente. Derved kan du bedre give dig hen og koncentrere dig om at føde.
- Du har mulighed for at spise og drikke det du har lyst til - du skal bare have det i huset.
- Du kan have dem (og kun dem!) du vil med til fødslen. Din egen fødselshjælper, din mand, din svigermor og dine børn...
- Du kan leje et fødekar og derved være sikker på at det er ledigt, når/hvis du skal bruge det!
- Fødende, der både har prøvet hospitalsfødsel og hjemmefødsel, oplevede færre smerter ved hjemmefødslen.
- Faderen og større søskende kan være med på deres egne betingelser. De kan lave andre ting ind imellem, hvis ventetiden bliver lang, eller gå deres vej hvis det bliver for voldsomt.

- Faderen får en større rolle i fødselsforløbet, end han har på hospitalet, hvor han ofte ikke ved hvor han skal gøre af sig selv. Her er han *med* på en anden måde.
- Fordi der er mere ro og mindre stress ved en hjemmefødsel, opleves der færre komplikationer. Stress kan ikke undgå at påvirke fødslen i dårlig retning.
- Fordi jordemoderen kender kvinden og er tilstede under hele fødslen (hun har ikke en anden fødsel inde ved siden af) kan hun bedre fornemme hvor langt den fødende er i forløbet, uden at skulle undersøge kvinden indvendigt i tide og utide. Der opstår heller ikke pludseligt noget akut.
- Man risikerer ikke at skulle høre på andre fødende (og måske larmende) kvinder mens man selv skal koncentrere sig.
- Planlægger man en hjemmefødsel, vil hele familien naturligt have mere fokus på det forestående. Det er med til at forberede kroppen og en selv på, hvad der skal ske.
- Stresser moderen, stresser barnet. Er moderen tryk er barnet trygt.

Efter fødslen:

- Også bagefter er det dejligt at være hjemme. Man kan nyde sit barn i stilhed for sig selv. Faderen kan være med, og skal ikke køre hjem midt i det hele.
- Hjemme er der ro til at lære barnet at kende og få kontakt til sine naturlige instinkter. Der er ro til at falde til i forælderrollen.
- Man har ro til at få gang i amningen. Stress kan påvirke mælkedannelsen i meget negativ retning.
- Man får selv lov til det hele, frem for at have "eksperter" til at kigge en over skulderen hele tiden. Dette giver ro og tro på sig selv. Der er ikke lige nogen at spørge til råds. Derfor prøver man selv, og finder sin egen måde – hvilken ofte er den bedste. At man er alene om det, gør at man allerede fra starten tager ansvar og lærer at tro på sig selv. Dette vil komme én til gode i alle årene som forældre!
- Barnet mærker roen i hjemmet og bliver tryk. De får en chance for at falde til med det samme. Barnet er også mere rolig hvis forældrene slapper af.
- Barnet undgår fremmede bakterier fra sygehuset.
- Faderen kan være sammen med barnet og lære det at kende fra starten.
- Igen kan man spise, som man har lyst. Det er vigtigt for at komme ovenpå igen og få gang i mælkeproduktionen.

Politiken: "Hjemmefødsel: For tarmens skyld":

<http://hjemmefoedsel.net/tarmflora.asp>