

Bilagor

Dessa sidor finns även som pdf på Gothia Kompetens webbplats,
www.gothiakompetens.se

FOBS

Hur känner du dig just nu inför förlossningen?

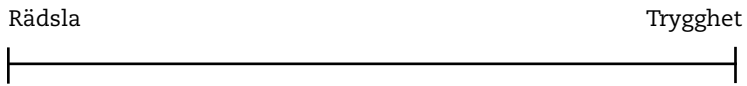
Markera med ett kryss det som bäst motsvarar din upplevelse.

t.ex.: _____

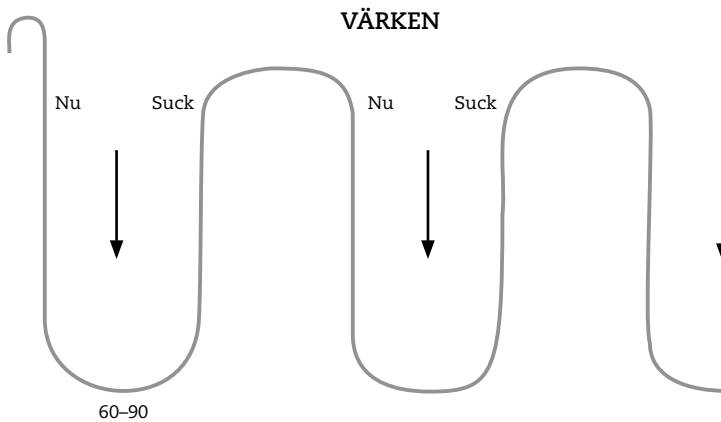
_____ Lugn Orolig

_____ Ingen rädsla Stark rädsla

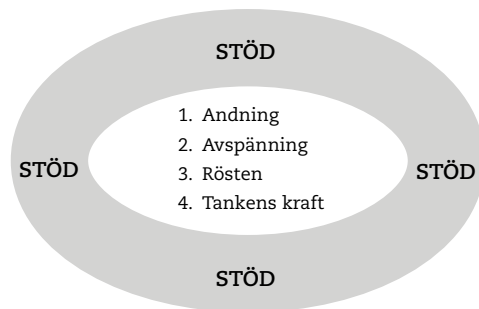
ROT-linjen



Värkramen



FUR-verktygen



Checklista Actionplan

Avläsning: Skriv ner vad ni läst av utifrån de olika avläsningsområdena och ROT-linjen.

- Andning. (Forcerad/ljudlös)
- Muskler. (Spänning/avspänning/tyngd)
- Rösten. (Ljus/mörk)
- Tankens kraft. (Negativa/positiva/stärkande tankar)
- Partner.
- Miljö.

Övrigt _____

Åtgärd: Välj några åtgärder att börja med.

De fyra verktygen. Stötta partner. Miljö.

- Värkramen.
- Beröring.
- Ljudlös andning.
- Avspänning alla punkter: panna, käke, axlar, rumpan/lår.
- Avspänning få ord: tung/ner.
- Rösten: avspänd käke och "ah"-ljud.
- Rösten: mjuk stängd käke och "mmm"-ljud.
- Aktivera partner.
- Ändra miljö.

Övrigt _____

Resultat: Beskriv för varandra, rapportera över och journalför resultatet av de olika stödåtgärderna. Vad fungerade? Kryssa i.

- Andning.
- Avspänning.
- Rösten.
- Tankens kraft.
- Beröring.
- Ord.
- Partner.
- Miljö.

Övrigt _____

Checklista Förlossning

Utforska alla delar i modellen under minst tre förlossningar. Reflektera sedan tillsammans med kollegor över vad som fungerade bra och mindre bra. Ge varandra stöd kring de delar som kändes svåra och utmanande.

Kontakt/allians:

- Du kan föda. Alla känslor är normala.
- Får jag hjälpa dig? Hur? Önskemål?
- Bara du vet vad som är rätt för dig. Jag tar dig till ett val.
- Lyft handen om någonting stör.
- Vi provar: 1–3 värkar i taget. Sedan väljer du.
- Om du tappar bort dig så leder jag dig. Säg till om det blir för mycket.

Övrigt: _____

Kroppen som redskap:

- Fast stilla hand. Ett tydligt grepp och tryck på kroppen.
- Upprepa denna rutin varje gång du kommer in på rummet.
- Utforska positioner. Sitt nära. Var i ögonhöjd. Dra fram en stol.
- Under intensiva skeden gå nära örat och kommunicera.
- Reflektera över din närvaro. Att bara vara närvarande på rummet.
- Reflektera över att agera. Även när det är lugnt för mer trygghet.
- Utforska närhet. Utgå från den födandes behov.
- Tänk på rytmen i dina ord och rörelser på rummet.
- Skapa koncentration genom tystnad på rummet och fokus på den födande.
- Använd kraftord: Stark, modig, fantastisk, våga osv.
- Inte bara förklara utan också göra själv. Låt mörkt tillsammans med den födande. Säg ja tillsammans.

Övrigt: _____

Beskriv kort och prova under värkarna och vilan:

- Normalt att mobilisera vid smärta. Gör istället precis motsatsen. Arbeta med kroppen i födandet.
- Ta ett aktivt beslut att bli passiv i värk. Kapitulera för att låta födandet ske.
- Rytmen i födandet. Värk och vila. Målet att använda båda optimalt.
- Den födande säger "nu" för början på värk. Börja ge stöd med tryggheten som mål.
- Sucken när värken är över. Nu börjar vilan.
- Nuet: En värk i taget. En vila i taget.
- Tänk värken som ner. Barnets, livmoderns och födandets riktning.
- Utforska beröring och instruktioner under värkarna. Less is more.
- Upprepa samma stöd i varje värk. Fyren i havet.
- Tystnad och koncentration mellan värkarna.
- Påminn om barnets vila under pauserna.
- Ljudlös andning genom hela värken.
- Tung i kroppen under hela värken. Panna, käke, axlar, rumpa och lår.
- Upprepa få ord som "tung" eller "ner" under hela värken.
- Slappna av i käken och låt mörkt under hela utandningen.
- Mjuk avslappnad käke med mmm-ljud under krystning.
- "Frusta" med läpparna under utandning för långsamt framfödande.
- Prova olika ord för att aktivera tankens kraft: Ner. Öppna. Ja.

Övrigt _____

Stödjande beröring:

- Strykningar på kroppen. Långsamt uppifrån ner. Utforska olika kroppsdelar. Anpassa trycket i beröringen efter önskemål.
- Tryck. Sköna kramande grepp. Rytmiskt, långsamt och tydligt. Upprepa samma.
- Prova olika variationer. Tryck med en hand. Långsamma strykningar med den andra.
- Huvud mot huvud. Den födande och personal eller partner/stödperson.
- Gunga från sida till sida under värk.

- Tryck mot höfter. Stående framåtlutad. Sittande tryck emot knän.
- Massage/tryck mot korsrygg.
- Gungande bäckenrörelser. Framåt/bakåt, runt eller sida till sida.
- Gunga kvinnans bäcken i ett lakan.
- Launcha.
- Lätt killande beröring nertill på magen eller i ljumskar vid smärta fram. Fjäder?

Övrigt _____

Partner/stödperson:

- Få partner att förstå vilken viktig källa till trygghet hen är.
- Gör klart att vårdgivaren är där för båda.
- Fråga om behov av stöd till partner/annan stödperson.
- Skapa en allians för kommunikation även med partner.
- Hjälp partner att vara nära. Inte flytta sig. Vara en källa till trygghet och mod.
- Prova olika grepp. Ligga sked, kramas stående, massage. Huvud mot huvud. Smeka på sidan av ansiktet.
- Instruera och guida de olika verktygen och värkramen till partner.
- Visa direkt på stödperson/partner istället för att förklara med ord.

Övrigt _____

Sömn och vila:

- Prova att vid behov få den födande och partner att vila eller sova.

Handlingsplan vid stark stress:

- För att bryta panik: ta fast tag, ha en tydlig röst, ta ögonkontakt och säg hennes namn.
- Våga leda den födande till mer trygghet först. Sedan allians.
- Möt den födandes stress med egen trygg och lugn.
- Be henne kupa händerna och andas i dem.

Miljö:

- Släck lampor, sänk volym, dra för eller öppna gardiner. Viska.

Övrigt _____

Checklista Mödrahälsovård

- Du kan föda!
- Rädsla och trygghet. Gasen och bromsen. ROT-linjen.
- Värkramen. Vila/arbete. Tecken för början/slut. Betydelsen av vilan. Riktning ner/botten. Positiv kontroll.
- Gå igenom de fyra verktygen – värkhantering/smärthantering. Praktisk övning andning/avspänning.
- Partners/stödpersons fokus. Viktig för trygghet. Fyren.
- Praktiska grundprinciper för stöd, relation, beröring, närhet i centrum. Praktisk träning med att visa på partner/stödperson.
- Alliansen med partner/stödperson och personal. Utforskandet och 3 värkar.
- Icke medicinsk och medicinsk smärtlindring. Smärthantering.
- Önskemål om stöd från personal.

Beskriv dina/era önskemål för förlossningspersonalen.

Förlossningsplan:

Frågeformulär

1. Berätta hur du upplevde din förlossning? (Ställ frågor)
2. Hur upplevde du som helhet det stöd du fick under förlossningen?
1 inget och 10 mycket bra.

1 _____ 10

3. Vilka av de stödtekniker som användes var mest betydelsefulla för dig?

4. Fanns det något gällande stödet som du hade önskat annorlunda?

5. Vi som vårdgivare vill hela tiden lära oss mer om hur vi kan erbjuda stöd till den födande och partnern. Finns det någonting du/ni vill dela med er av?
