

INFORMATION FÖR KVINNOR MED FÖRLOSSNINGSRÄDSLOR



Förlossningen är en naturlig händelse i kvinnans och familjens liv. Förlossningsrädsla är en naturlig reaktion och förekommer i någon form nästan hos alla kvinnor. Men om rädslan börjar ta kontroll över livet behöver man hjälp

Vi vill erbjuda möjlighet till samtal om din förlossningsrädsla, dina önskemål och förhoppningar inför din kommande förlossning

Du får möjlighet att träffa barnmorska, vid behov förlossningsläkare, och bekanta dig med förlossningsenheten. Du får gärna ta med dig din man eller annan stödperson till diskussionen

Vi kan då tillsammans planera din förlossning och göra upp ett förlossningskontrakt som upptecknas i dina förlossningspapper

* Bekanta dig med frågeformuläret och hämta det ifyllt med dig vid ditt första poliklinikbesök.

* Fundera på sakerna och skriv ner dina tankar och förväntningar.

Fågeformulär/Förlossningsrädsla

Vad är orsaken till förlossningsrädsla?

Berätta med egna ord t.ex. tidigare upplevelser under förlossning, vad du hört av vänner och bekanta osv.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Saker som skrämmer eller oroar just nu

(Du kan kryssa för olika alternativ och berätta med egna ord på de streckade linjerna)

- förlossningssmärta.....
.....
- bli övergiven under förlossningen.....
.....
- förlora kontrollen under förlossningen.....
.....
.....
- sjukt eller skadat barn.....
.....
- skräck för döden.....
.....
- dålig behandling.....
.....
- personalen vid förlossningsenheten.....
.....
- brist på tillit.....
.....
- Någon annan sak, vilken?.....
.....
.....
.....

