

För bara 100 år sen födde i princip alla svenska kvinnor hemma. Förlossningsvården var uppbyggd så att distriktsbarnmorskan åkte hem till kvinnorna som skulle föda och assisterade dem i hemmet, men under 1900-talets första hälft förändrades läget snabbt och sjukhusförlossningar blev normen. Idag föds ungefär en promille av alla barn planerat hemma, men undersökningar visar att om det i hela landet fanns tillgång till hembarnmoskor avlönade av landstingen skulle siffran vara mycket högre.

Varför föda hemma?

Motiven till att föda hemma kan vara flera, men eftersom en av de viktigaste faktorerna för en framgångsrik naturlig förlossning är att den födande kvinnan känner sig trygg så är att man känner sig trygg med att föda hemma en förutsättning för att planerad hemförlossning ska vara ett bra alternativ. En övertygelse om att en naturlig förlossning där kroppen tillåts arbeta ostört i normala fall är det skonsammaste och bästa för alla inblandade och att detta bäst kan åstadkommas i kvinnans hem är ett vanligt motiv till att föda hemma. Vid en hemfödelse befinner man sig i sin vanliga omgivning, har tillgång till sina vanliga saker och har bara sällskap av de personer som man själv valt.

En ostörd förlossning är i normalfallet förknippad med låga risker, men det förutsätter att kvinnan är frisk, graviditeten normal, barnet ligger i huvudbjudning och förlossningen startar spontant i fullgången tid (vecka 37-42)

Hur gör man?

De flesta som föder hemma vill ha en barnmorska med. Tyvärr är det på många platser svårt att hitta barnmoskor som vill assistera vid hemförlossningar. Föreningen Föda Hemma har en lista med hembarnmoskor på sin hemsida, www.fodahemma.org. Känner man förtroende för sin mvc-barnmorska kan man ju fråga henne om hon antingen vill ställa upp själv eller vet någon annan i närområdet. Det finns barnmoskor som kan tänka sig att åka långt, så det kan löna sig att ta kontakt även med de som inte finns i ens absoluta närhet. Eftersom landstinget i allmänhet inte hjälper till att finansiera hemförlossningar får man räkna med att behöva betala barnmorskan privat. Mellan 5000 och 20 000 brukar en hembarnmorska kosta. I Stockholms läns landsting finns det möjlighet att få bidrag om man uppfyller vissa kriterier (varav ett är att man ska vara omföderska) och i Umeå finns det barnmoskor knutna till förlossningsvården som assisterar vid hemfödelse. Men det står vem som helst fritt att ansöka om bidrag hos sitt landsting och Föreningen Föda Hemma hjälper till att organisera länsgrupper som kan arbeta med att försöka påverka landstingspolitikerna att införa bidrag till hemfödelse.

När man har hittat en hembarnmorska måste man först försäkra sig om att personkemin är den rätta, prata om vad ni och hon har för förväntningar på varandra, huruvida hon har jour eller om hon bara kan komma när hon är ledig, betalning, om ni ska skriva nåt kontrakt och andra praktiska detaljer. För den som antingen inte lyckas hitta en barnmorska eller helt enkelt vill föda utan barnmorska finns mer information t ex på fodahemma.se och www.unassistedchildbirth.com. Det finns också boktips i slutet av artikeln.

Vad gör hembarnmorskan?

Det hembarnmorskan gör, som kan vara svårt för t ex ens partner att bidra med, är att hon lyssnar på barnet med trätt eller dopton, håller lite extra utkik efter tecken på komplikationer, gör vaginala undersökningar om kvinnan så önskar, kontrollerar och syr eventuella mindre bristningar samt kollar så att moderkakan är hel. Hon kontrollerar det nyfödda barnet och ger det en spruta med k-vitamin, om föräldrarna så önskar. Dessutom har hon oftast redskap och mediciner för att på plats hantera vissa enklare komplikationer, exempelvis brukar hon kunna ge livmoderssammandragande medel om modern blöder mycket efter födelsen. Hon sköter även allt pappersarbete med födelseanmälan och liknande.

Förbered dig själv

När man föder i sitt hem har man inte tillgång till någon medicinsk smärtlindring under värkarbetet (men hembarnmorskan har bedövningsmedel om det skulle behövas sättas några stygn efter att barnet fötts) utan får förlita sig på avslappning, andning, massage, eventuellt bad eller dusch, värmekuddar eller vad man nu har tillgång till i sitt hem. Oavsett var man väljer att föda sitt barn kan det vara bra att förbereda sig med att läsa om den normala förlossningens förlopp, eventuellt gå på någon förlossningsförberedande kurs och eventuellt träna någon avslappnings- och andningsteknik. För en så naturlig och skonsam förlossning som möjligt gäller det att låta kroppen göra sitt jobb och lyssna på kroppen och följa med. Då är det viktigt att man känner sig trygg med vad som sker. En bra förberedelse kan vara att läsa födelseberättelser av kvinnor med positiva förlossningsupplevelser.

Förbered hemmet

Det enda som är viktigt för att man ska kunna föda i sitt hem är att man känner sig trygg där. Vissa barnmorskor vill också att man ska bo inom en viss restid från sjukhuset, men ofta verkar de vara flexibla på den punkten. En förlossning är inte nödvändigtvis en högljudd händelse och man kan föda hemma i en lägenhet också. Klart det kan vara skönt med badkar och stämningsfullt med öppen spis, men inget av det är nåt krav.

Har man en hembarnmorska brukar hon tipsa om vad som är bra att ha hemma och om det är nåt särskilt som just hon vill ha tillgång till. Några saker som kan vara bra är papper eller liknande att torka kladd med, handdukar eller trasor att torka fostervatten med, handdukar att torka av barnet med, papperskorg och/eller tvättkorg. Någon typ av överdrag för att skydda exempelvis madrass med kan vara bra, det finns engångsöverdrag att köpa på apoteket (de är egentligen avsedda för personer som lider av inkontinens) eller kanske ett duschdraperi med handdukar över. Under förlossningen behöver man både vätska och energi, det är ofta bekvämt med till exempel fruktyoghurt och saft, men var och en vet ju bäst själv vad för lätta och energirika saker man gillar. En bytta för moderkakan och en hink eller liknande ifall man behöver kräkas. Fulltankad bil om man snabbt vill bege sig till sjukhuset kan vara bra. När barnet är fött behöver man nåt typ av jättebindor för avslaget. Ett tips är att använda nylonstrumpbyxor med avklippta ben som trosor och i dem lägga vanliga limpvikta vikblöjor. Men även engångsblöjor fungerar, riktiga förlossningsbindor kan man ibland få ett fåtal av sin hembarnmorska men de går tyvärr inte att köpa. Föder man oassisterat behövs även nånting att klampa och klippa navelsträngen med, bomullsband är lätt att sterilisera genom kokning och en bra sax kan ju koka med i samma kastrull.

Nu är det dags

Oftast börjar förlossningen med värkar, men det kan också börja med vattenavgång. Ni har förmodligen pratat med barnmorskan om hur och när ni ska ringa henne och hur och när hon ska komma. En av de största fördelarna med att vara hemma är att man kan fortsätta med sina vanliga sysslor mellan värkarna, om man vill och orkar. Promenera i trädgården, baka, städa lite eller kanske spela sällskapsspel? Gräva om potatislandet är kanske inget man ska ge sig i kast med, för det är ju bra att spara på krafterna, men lättare aktiviteter kan man tryggt ägna sig åt om man vill. Äta, dricka och gå på toaletten varje timme är några hållpunkter som kan vara bra att ha. Under den aktiva fasen är det ju bra att vara uppe och röra på sig. Promenera, dansa eller bara slappna av.

Att det är rätt arbetsamt att föda barn kan nog de flesta som fött barn hålla med om och det kan hända i alla fall någon gång under förlossningen att man vill lägga ner och ge upp. Då är skönt med lite hållpunkter. Läs på om den normala förlossningens förlopp och kom ihåg att när det känns som allra jobbigast är det oftast inte så väldigt långt kvar.

När det är dags för utdrivningsskedet är man hemma oftast lite friare att välja vilka ställningar man vill inta än på sjukhus. Stående, på knä, på alla fyra eller huksittande är vanliga födsloställningar. Man får

pröva sig fram till vad som känns bra. Även här handlar det ju om att följa kroppen och krysta när kroppen vill.

Efteråt

Ett nyfött barn måste hållas torrt och varmt. Torka av barnet med en handduk och lägg det hud mot hud med en filt eller torr handduk över. Det är bra om barnet kommer igång att amma så fort som möjligt, inte minst för att det får livmodern att dra ihop sig effektivare. Ofta tar det en liten stund innan barnet är redo att ta bröstet och känner man sig stressad över att mamman blöder mycket kan man stimulera bröstvårtorna på annat sätt (men stora blödningar kan snabbt bli allvarliga, så är man riktigt orolig bör man ringa ambulans). Ett annat tips från en erfaren hembarnmorska är att mamman direkt efter barnets födelse rent mentalt ska fokusera på att sluta blöda, liksom stänga kranen.

Det är ingen brådska med att klippa navelsträngen, utan man kan i normala fall lugnt vänta tills den slutat pulsera. Vill man inte klippa alls kan man låta bli. Lotusfödelse kallas det när man låter barnet sitta ihop med moderkakan tills den faller av av sig själv, det är inte vanligt, men man kan söka och hitta information på internet om man är intresserad.

Om allt verkar bra med barnet rekommenderar man att låta göra en barnläkarundersökning inom 6-72 timmar efter födseln. Har din hembarnmorska kontakt med en särskild läkare kanske hon tipsar om denne, men annars är det bara att ringa till närmaste bb och be om en tid. Har barnet fötts oassisterat behöver man även se till att det födelseanmäls och folkbokförs. Närmaste bb, mvc, bvc eller skattemyndigheten kan hjälpa till med blanketter.

Moderkakan kan man t ex plantera i trädgården under ett fruktträd eller en bärbuske, den som känner sig manad kan ju istället välja att tillaga den och äta, kasta bort den eller frysa in och spara för att studera med barnet om sisådär en tio år.

Boktips:

Att föda – en barnmorskas tankar, råd och erfarenheter, Gudrun Abascal, en bra grundbok som inte specifikt behandlar hemfödelse

Ina May's Guide to Childbirth, Ina May Gaskin

Spiritual Midwifery, Ina May Gaskin