

**Funderar du på att föda hemma?**

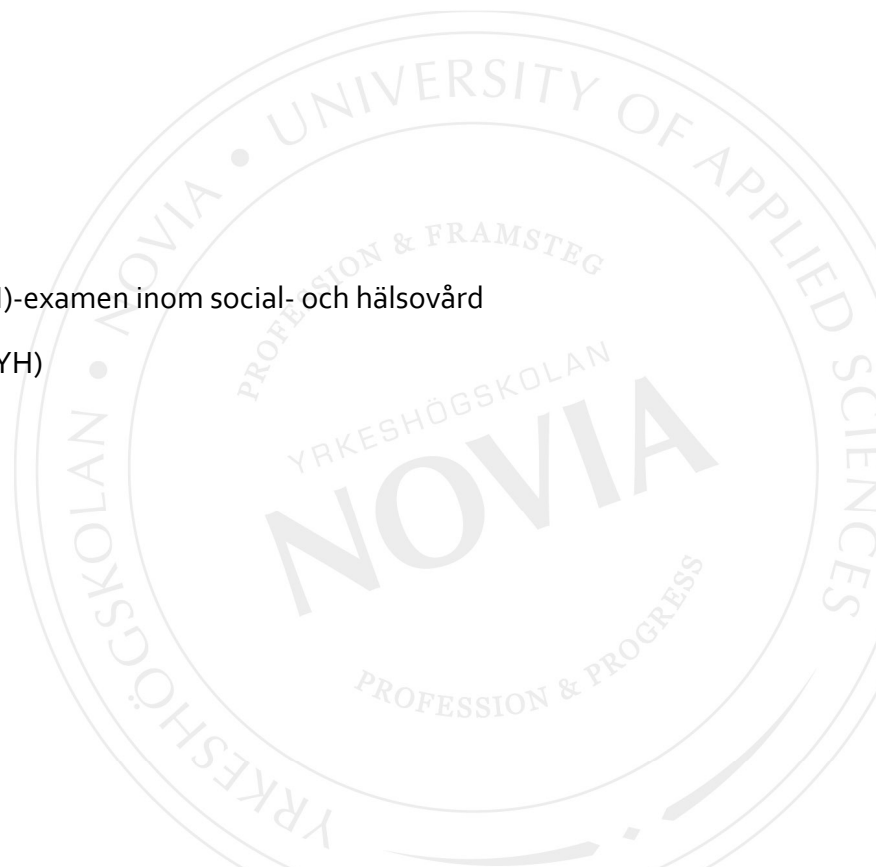
**Här är broschyren för dig!**

Jennifer Båskman  
Sofia Koivisto

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Barnmorska (YH)

Vasa 2017



## UTVECKLINGSARBETE

Författare: Jennifer Båskman och Sofia Koivisto

Utbildning och ort: Vård, Vasa

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Barnmorska (YH)

Handledare: Anita Wikberg

Titel: Funderar du på att föda hemma? Här är broschyren för dig!

---

Datum 28.11.17

Sidantal 10

Bilagor 1

---

### Abstrakt

Produkten av detta utvecklingsarbete är en broschyr, gjort av barnmorskestuderande Jennifer Båskman och Sofia Koivisto från Yrkeshögskolan Novia i Vasa. Utvecklingsarbetet baserar sig på vårt examensarbete "Doulans roll vid hemförlossningar" (Båskman & Koivisto, 2016).

Vårt syfte med broschyren är att mammor ska få objektiv information om hemförlossning. Broschyren är menad åt mammor som aktivt funderar på att föda hemma. För att vi ska uppnå vårt syfte kommer vi att dela ut broschyrer på flera mödrarådgivningar i Österbotten.

Vi anser att behovet av en sådan här broschyr inte är så stort, med tanke på att de flesta mammor idag föder på sjukhus. År 2015 födde 99,6% av alla mammor på sjukhus. Samma år var det 45 planerade hemförlossningar (Vuori & Gissler, 2016). Vi tror å andra sidan att det är bra att det finns färdigt samlad information om hemförlossning för de mammor som funderar på att föda hemma. Broschyren ska inte fungera som reklam.

Vi har samlat ihop vetenskaplig information om hur vanligt det är med hemförlossningar idag, samt varför vissa mammor väljer hemförlossning och vilka rekommendationer som finns. Broschyren upp praktisk information och hur man ska gå till väga och vilka förberedelser som det lönar sig att göra, samt vilka smärtlindringsmetoder man kan använda.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: hemförlossning

---

## DEVELOPMENT PROJECT

Author: Jennifer Båskman and Sofia Koivisto

Degree Programme: Health Care, Vasa

Specialization: Midwifery

Supervisors: Anita Wikberg

Title: Thinking about homebirth? This is the guide for you!

---

Date 28.11.17 Number of pages 10

Appendices 1

---

### Abstract

The product of this development project is a brochure, done by midwife students Jennifer Båskman and Sofia Koivisto from Yrkeshögskolan Novia in Vasa. The development work is based on our Thesis "The role of the doula at homebirths" (Båskman & Koivisto, 2016).

The purpose of the brochure is to give mothers objective information about homebirths. The brochure is meant for mothers who have been thinking about giving birth in their own homes. To achieve the purpose we are distributing brochures to many maternity clinics in Österbotten.

We believe that the need of this kind of brochure isn't high, thinking of the fact that most of the mothers today give birth at a hospital. In 2015 99,6 percent of all mothers gave birth at a hospital. Same year were 45 births planned homebirths (Vuori & Gissler, 2016). We think, on the other hand, that it's great if there were complete information about homebirths for the mothers who really want to give birth at home. The brochure isn't meant as a commercial.

We have collected scientific information about how common homebirths are, why certain mothers choose it and what today's recommendations are. The brochure contains practical information, how to implement, what preparations which pays off and what kind of pain relieves that can be used.

---

Language: Swedish Key words: homebirth

---

## **Innehåll**

Inledning.....	3
Syfte .....	3
Process/metodbeskrivning .....	3
Bilaga 1: Broschyr .....	4-9

Källförteckning

## **Inledning**

Vårt utvecklingsarbete är en utveckling av vårt examensarbete ”Doulaans roll vid hemförlossningar” (Båskman & Koivisto, 2016). I utvecklingsarbetet fokuserar vi på temat hemförlossning, vilket var en del av vårt examensarbete. Vi har valt att göra en informativ broschyr som innehåller information om hur man ska gå till väga om man planerar hemförlossning, samt vilka risker som förekommer vid hemförlossning och vad som är viktigt att tänka på. Vi valde att göra en broschyr för att den är liten och enkel att dela ut, samt rymmer mycket information.

## **Syfte**

Syftet med arbetet är att ge en objektiv information åt blivande mammor som är intresserade av hemförlossning, samt fungera som hjälpmedel för barnmorskor och hälsovårdare på mödrarådgivningarna. För att uppnå syftet kommer vi att dela ut broschyrer till mödrarådgivningar i Österbotten.

## **Process/metodbeskrivning**

Vi anser att behovet av en sådan här broschyr inte är så stort, med tanke på att de flesta mammor idag föder på sjukhus. År 2015 födde 99,6% av alla mammor på sjukhus. Samma år var det 45 planerade hemförlossningar (Vuori & Gissler, 2016). Vi tror å andra sidan att det är bra att det finns färdigt samlad information om hemförlossning för de mammor som funderar på att föda hemma. Broschyren ska inte fungera som reklam, utan den ska innehålla objektiv information som baserar sig på dagens vetenskap. Broschyren bör inte delas ut åt alla mammor, eftersom det kan skapa en trend. Den ska bara delas ut till de mammor som faktiskt har bestämt sig för hemförlossning eller de mammor som funderar på att föda hemma.

Vi har systematiskt samlat ihop vetenskaplig information om hur vanligt det är med hemförlossningar idag, samt varför vissa mammor väljer hemförlossning och vilka rekommendationer som finns idag. Vi tar också upp praktisk information och hur man ska gå till väga och vilka förberedelser som det lönar sig att göra, samt vilka smärtlindringsmetoder man kan använda.

## Bilaga 1: Broschyr

*Funderar du på att föda hemma?*

*Här är broschyren för dig!*



SK -17

## Sammanfattning

Den här broschyren är en produkt av ett utvecklingsarbete gjort av barnmorskestuderande Jennifer Båskman och Sofia Koivisto från Yrkeshögskolan Novia i Vasa. Utvecklingsarbetet baserar sig på vårt examensarbete "Doulans roll vid hemförlossningar" (Båskman & Koivisto, 2016).

Vårt syfte med broschyren är att mammor ska få objektiv information om hemförlossning. Broschyren är menad åt mammor som aktivt funderar på att föda hemma.

För att vi ska uppnå vårt syfte kommer vi att dela ut broschyrer på flera mödrarådgivningar i Österbotten.

Vi anser att behovet av en sådan här broschyr inte är så stort, med tanke på att de flesta mammor idag föder på sjukhus. År 2015 födde 99,6% av alla mammor på sjukhus. Samma år var det 45 planerade hemförlossningar (Vuori & Gissler, 2016).

Vi tror å andra sidan att det är bra att det finns färdigt samlad information om hemförlossning för de mammor som funderar på att föda hemma. Broschyren ska inte fungera som reklam.

Vi har samlat ihop vetenskaplig information om hur vanligt det är med hemförlossningar idag, samt varför vissa mammor väljer hemförlossning och vilka rekommendationer som finns. Broschyren upp praktisk information och hur man ska gå till väga och vilka förberedelser som det lönar sig att göra, samt vilka smärtlindringsmetoder man kan använda.

## Hemförlossning

Med planerad hemförlossning menas att kvinnan valt att föda hemma eller på ett annat ställe, men som inte är ett sjukhus. Kvinnan rekommenderas ha med sig en barnmorska eller en läkare vid förlossningen. Det är kvinnan/paret själva som ansvarar för alla praktiska arrangemang och kostnader. Planeringen bör påbörjas i god tid innan förlossningen. (Pouta, et al., 2015).

I Finland var det år 2015 45 planerade hemförlossningar, av totalt antal förlossningar 55 007. Förlossningar som skedde på vägen till sjukhuset var 82, vilket också är en liten ökning jämfört med förra året när siffran var 78. Av alla förlossningar år 2015 skedde 99,6% av dem på sjukhus, medan de övriga innefattar förlossningar på vägen till sjukhuset och hemförlossningar. (Vuori & Gissler, 2016). Vid ca 12 procent av hemförlossningarna måste kvinnan eller den nyfödda babyn förflyttas till sjukhus (Pouta, et al., 2015).

Det finns olika orsaker till att kvinnor väljer att föda hemma. Det kan finnas traumatiska sjukhusupplevelser i bakgrunden, t.ex. en tidigare traumatisk förlossning. Kvinnan kanske känner sig tryggare i hemmiljön, där hon får vara precis hur hon vill. Kvinnan har stor självbestämmanderätt i hemmet. (Pouta, et al., 2015).

## Rekommendationer

I Finland rekommenderar man att alla föderskor föder på sjukhus. Om en kvinna ändå valt att föda hemma,

rekommenderas att hon är en lågriskföderska. En lågriskföderska har följande kriterier:

- Omföderska, dvs. har tidigare fött minst ett barn
- I grunden frisk, dvs. inga sjukdomar
- Väntar ett foster
- Fostret bör vara i hjässbjudning, dvs. huvudet bör vara neråt
- Graviditeten varit regelbunden, utan större problem
- Kvinnan får inte vara streptokockantigen B-positiv
- Kvinnan ska inte tidigare ha genomgått ett kejsarsnitt
- Kvinnan ska inte ha genomgått en förlossning med sugklocka
- Graviditeten ska vara fullgången men inte överburen, dvs. mellan graviditetsveckorna 37+0-41+6 (Pouta, et al., 2015).

## Vilka risker finns det?

Trots att en förlossning är en naturlig del av en kvinnas liv, måste man ska komma ihåg att det inte finns någon riskfri förlossning. En lågriskföderska kan snabbt bli en högriskföderska om oförutsedda komplikationer uppstår. Därför kan man aldrig säkert veta på förhand hur en förlossning kommer att gå.

De allvarligaste eller mest akuta komplikationer vid en förlossning är navelsträngs prolaps, för tidig avlossning av moderkakan (0,5%), skador på ändtarmsmuskeln och disproportion mellan fostret och bäckenet, samt blödning efter förlossningen. Det finns två typer av disproportion mellan babyn och mammans bäcken. Bäckenförträngning betyder att



mammans bäckenmått är under det normala och om man misstänker det, bör mamman röntgas. Bäckenträngsel däremot, har inget med måtten att göra, utan det beror på fostret, t.ex. om fostret är stort. En del av dessa komplikationer är livshotande för babyn och/eller mamman och de är extra allvarliga om de sker i hemmet. Livmoderuptur räknas inte hit eftersom risken är väldigt liten. Risken finns om kvinnan genomgått kejsarsnitt eller annan operation av livmodern tidigare, samt vid oxytocinstimulerad förlossning. Sådana förlossningar genomförs alltid på sjukhus. Det är viktigt att få information om att komplikationer kan uppstå så att det inte blir en alltför stor chock om det inträffar. Barnmorskan eller läkaren agerar snabbt vid misstanke om allvarlig komplikation och om man behöver en överflyttning till sjukhus. (Paananen, 2015).

## Förberedelser

För en del mammor kan beslutet att föda hemma vara självklart, medan en del länge funderar på om det är rätt val. Därför är det viktigt att det finns tillgång till information. Det viktigaste att tänka på om man vill föda hemma, är planeringen. Det krävs en hel del planering för att kunna genomföra en hemförlossning på det bästa och säkraste sättet. Man behöver en barnmorska eller en läkare, vilket har främst med säkerheten och tryggheten att göra. Det finns fåtal mammor som föder själva eller med sin partner, men det är ytterst ovanligt. (Pouta, et al., 2015).

För att hitta en barnmorska kan man söka på internet på privat barnmorskeservice. När man hittat en barnmorska som vill ställa upp kan man träffa henne och diskutera förlossningen, t.ex. vilken roll mamman vill att

barnmorskan ska ha, vilka smärtlindringsmetoder hon kan erbjuda, hur man planerar en snabb färd till sjukhuset eller vilket material som behöver skaffas. Detta känner barnmorskan till, vilket kan skapa en trygghet hos mamman. När man planerat förlossningen med barnmorskan, kommer man överens om vem som skaffar vad. Saker som man kan behöva är t.ex. bad, rena handdukar och sängkläder, plastlakan, TENS-apparat, värmedynor eller tillbehör till annan icke-medicinsk smärtlindring. Vilka saker man behöver beror förstås på hur man planerat sin förlossning. Det är också viktigt att veta att en förlossning inte alltid går som man planerat, t.ex. att icke-medicinsk smärtlindring inte räcker till och man behöver fortsätta vården på sjukhus. (Pouta, et al., 2015).

Det rekommenderas att mamman och barnmorskan gör ett avtal om vem som bär det slutgiltiga ansvaret för förlossningen. Det kan verka självklart, men det kan uppstå situationer där t.ex. mamman vill fortsätta föda hemma, men barnmorskan vill att mamman ska överflyttas till sjukhus. Om barnmorskan och mamman kommit överens om att mamman har ansvaret, skyddar avtalet barnmorskan om någons liv är i fara. (Pouta, et al., 2015).

## Smärtlindring

Om man föder hemma finns det inte tillgång till epiduralbedövning, spinalbedövning eller andra metoder som kräver specialkunskap och utrustning. Däremot finns det många icke-medicinska metoder som man kan använda sig av i hemmet. Det finns många faktorer som påverkar en kvinnas förlossningssmärta. Har hon en stödperson som hon själv upplever som trygg och lugn, kan förlossningen

påverkas positivt. Har hon gått på en föräldraförberedelsekurs har hon en del kunskap som kan göra henne tryggare. Är hon trygg i sig själv och litat på sin kropp, kan förlossningen effektivteras. (Paananen, 2015).

Barnmorskans sätt spelar stor roll för hur mamman mår. Barnmorskan kan erbjuda bl.a. sterila kvaddlar, massage, värmedynor, TENS\*, fysioboll, varmt bad och guasha-kam\*. Smärtan kan också lindras genom att lyssna på avslappnande musik eller att ha rätt andningsteknik. Om barnmorskan har zonterapi-, akupunktur- eller akupressurutbildning, kan hon genomföra det om mamman önskar (Paananen, 2015).

\*TENS, transkutan elektrisk nervstimulering, är en liten apparat som man fäster med elektroder på kvinnans rygg eller där smärtan finns. Elektroderna ger ifrån sig elektriska impulser till nerverna under huden, vilket gör att kroppens eget smärtlindringssystem aktiveras (Arhammar, 2016).

\*Guasha-kam är ett hjälpmedel, en slags kam som man masserar sjuka områden med. Barnmorskan eller stödpersonen kan "kamma" t.ex. nedre ryggen på den födande kvinnan. Man kan också använda ett helt vanligt burklock (Aflatuni, 2012).

## Vad kostar en hemförlossning?

Eftersom hemförlossningstjänster erbjuds endast privat i Finland, måste man själva stå för alla kostnader. Priser kan variera beroende på vem man anlitar, men en genomsnittligt pris för en hemförlossning och andra mindre barnmorsketjänster är mellan 800-2000 euro.

## Eftervård

Efter förlossningen följer barnmorskan med mammans mående, samt

kontrollerar babys mående. Barnmorskan kan ge information om egenvård efter förlossningen, samt ge information om babyskötsel. Barnmorskan följer upp babys mående de första dygnet, tills babyen blivit undersökt av barnläkare. Undersökningen av babyen görs oftast på närmaste förlossningssjukhus. Barnmorskan skickar uppgifter om babys födelse till magistraten (Paananen, 2015).

## Kom-ihåg-lista:

- Anlita en barnmorska! Träffa henne under graviditeten och inled planeringen.
- Planera och förbered noggrant. Barnmorskan hjälper dig.
- Gör en tydlig plan för hur en snabb färd till sjukhuset kan förverkligas. Det rekommenderas att färden inte tar mer än 20 minuter.
- Skaffa tillsammans med barnmorskan de saker som behövs.

Exempel: plastlakan att ha i sängen, rena sängkläder, plastpool om så önskas, TENS-apparat, utrustning för sterila kvaddlar m.m.

- Hitta en barnvakt åt de äldre barnen/barnet, om det behövs.
- Gör ett skriftligt avtal med barnmorskan.
- **Om vården bör fortsätta på sjukhus bör man direkt ringa 112.** Barnmorskan kan också ringa närmaste förlossningsavdelning. På nästa sida finns telefonnummer till de närmaste förlossningsavdelningarna.

**Telefonnummer:**

Vasa Centralsjukhus, förlossningsal: **06 213 2032**

Seinäjäki Centralsjukhus,  
förlossningsal: **06 415 4726**

Kokkola Centralsjukhus, förlossningsal:  
**06 826 4355**

## Källförteckning

Aflatuni, A. & Lettojärvi, E., 2012. *Minä synnytän!* [Online] <http://docplayer.fi/2404457-Mina-synnytan-opasvihko-luonnonmukaisista-synnytyksen-apukeinoista-ota-aktiivinen-rooli-synnytyksessasi.html> [hämtat 06.10.17].

Arhammar, J., 2016. *Tens.* [Online] <https://www.1177.se/Fakta-och-rad/Behandlingar/Tens/> [hämtat 6.10.17].

Båskman, J. & Koivisto, S., 2016. *Doulans roll vid hemförlossningar. En kvalitativ studie.* Vasa: Lärdomsprov för barnmorske-examen. Yrkeshögskolan Novia, området för social- och hälsovård.

Paananen, U-K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A-M., 2015. *Kättilötyö.* Helsingfors: Edita.

Pouta, A., m.fl., 2015. *Handbok för mödrarådgivningen.* Tammerfors: THL.

Vuori, E. & Gissler, M., 2016. *Perinataalitalasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2015.* [Online] [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131259/Tr\\_16\\_2016.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131259/Tr_16_2016.pdf?sequence=1) [hämtat 13.9.17.]