



BARNMORSKEGRUPPEN  
ÖRESUND

# MIN FÖDELSEPLAN

Mitt namn är



Beräknat datum för min förlossning är:

\_\_\_/\_\_\_

Så här vill jag vilja sammanfatta min graviditet

-----  
-----  
-----

Jag har fött barn tidigare och har följande erfarenhet som jag vill förmedla till er

-----  
-----

Det här vill jag att personalen ska känna till om mig för att ge mig ett bra stöd under förlossningen

-----  
-----

Jag/vi har förberett oss inför förlossningen på följande sätt

(Om du/ni deltagit i någon förlossningsförberedande aktivitet passar det bra att skriva det här)

---

---

Så här kan personalen på bästa sätt stödja min partners roll under förlossningen?

---

---

Så här tänker jag/vi kring smärtlindringen under förlossningen...

- Jag vill ha smärtlindring under förlossningen
- Jag är i nuläget inställd på att "ta det som det kommer"
- Jag vill inte ha någon smärtlindring under förlossningen
- Vet ej

Den här smärtlindringen är jag just nu mest inställd på under min förlossning

---

---

---

---

Så här kan personalen på bästa sätt stödja mig efter förlossningen och i omvårdnaden av mitt nyfödda barn?

---

---

Så här tänker jag kring amningen...

(här kan du som fött barn tidigare skriva dina tidigare erfarenheter av amning...)

---

---

Övrigt...

---

---

**LYCKA TILL!**