

## Födelseplan/brev

Syftet med födelsebrevet är att du/ni ska kunna förmedla tankar inför födandet till personalen där ni föder. Detta för att du/ni ska få ett så bra omhändertagande som möjligt.

Namn:.....

Personnummer:.....

Finns det något personalen bör känna till om dig för att kunna ge dig maximalt stöd och underlätta födandet och den första tiden efteråt?

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

Har du/ni deltagit i någon föräldraförberedande kurs eller liknande te x profylax eller mindfulness?

.....  
.....

Har du/ni några erfarenheter av födande? Berätta gärna om ev tidigare upplevelser på baksidan av papperet!

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

Vad har du för tankar kring smärta, smärtlindring?

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

Finns det något du tror att du och din partner/stödperson kan behöva extra stöd eller hjälp med?

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

Hur tänker du kring amning?

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

Övriga funderingar:

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