

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM FÖRLOSSNING"

1. Berätta att ni nu ska prata om förlossning och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Vad är en förlossning?
 - Hur kan man förbereda sig inför sin förlossning?
 - Vad ska man göra när värkarna kommer?
 - Vad är ett kejsarsnitt?
 - Vad händer efter att barnet är fött?
- Ofta följer anhöriga med till förlossningen. Hur är man ett bra stöd till den som ska föda?
- Vissa känner sig oroliga och stressade inför sin förlossning. Vad kan det bero på? Hur gör man för att minska rädsla och stress under en förlossning?
- Vad kan man göra för att känna sig trygg under förlossningen?
- Under förlossningen är det viktigt att den som föder pratar med barnmorskan om det som händer i kroppen. Kan det vara lätt eller svårt?
- Vad är bra att tänka på inför en förlossning om man har blivit könsstympad/omskuren? Vad händer efter att barnet har fötts?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Den som föder är den viktigaste personen vid en förlossning. Den pratar med barnmorskan och tillsammans kommer de fram till vad som är bäst att göra. Det är viktigt att den födande får det stöd den behöver.
- Man har inte barnmorska hos sig hela förlossningen, och barnmorskor kan bytas ut. Inte heller tolk finns tillgänglig hela tiden.
- Det är viktigt att förstå vad rädsla gör med kroppen och hur man kan minska sin rädsla. Då blir det enklare att föda.
- Vissa känner sig nedstämda och ledsna efter en förlossning. Vissa kan till och med få tankar på att skada sitt barn. Det kan vara något som kallas förlossningsdepression, och om man får det finns det hjälp att få. Ingen kommer att ta barnet ifrån en om man berättar att man har en förlossningsdepression.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

- För den som får skador på könsorganet efter en förlossning finns hjälp att få. Vänd dig till vården om det är så för dig!