



## Sidan

Att föda på sidan är en av de vanligaste ställningarna. Det är också en ställning som visat sig motverka större bristningar.



## Sittande

Många kvinnor tycker att de får bra kraft att krysta när de sitter upp.



## På knä

Genom att fälla upp huvudändan på sängen och luta sig över den används tyngdlagen och bebisen får hjälp att komma ut. Partnern kan stå framme vid föderskans ansikte och vara nära.

## Stående

En del kvinnor står inte ens ut med tanken på att behöva sätta eller lägga sig ner. Då går det bra att stå upp och föda.







## Fyrfota

Att föda fyrfota är gör oftast att det går lite långsammare, något som visat sig vara bra för vävnaderna i bäckenbotten.



## På pall

Förlossningspallen är en hästskoformad pall med lång historia. Här kombineras tyngdlagen med närheten från partnern och ögonkontakt med barnmorskan.



## Gyn

Att föda i benstöd var under mitten av 1900-talet det vanligaste. Ibland är den här ställningen nödvändig vid till exempel sugklocka.