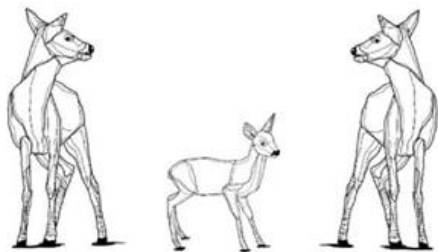




Första dagarna med bebisen

GUIDE EFTER FÖRLOSSNINGEN

*Varmt
grattis
till nya
familjemedlemmen*



INNEHÅLL

1 Välkommen till avdelningen för familjer och nyfödda!.....	5
2 I samvård med den nyfödda	6
3 Sjukhusvistelsen	8
4 Uppföljning och undersökningar av bebisen på sjukhuset.....	9
5 Behandling av bebisen på nyföddas intensivavdelning (keskola)	11
6 Amning	12
Amningens fördelar och rekommendationer	12
Brösten och igångsättning av amningen	13
Amning i bebisens takt	15
Bebisens suggrepp och amningsställningar	17
Brösten under mjölkstigning	19
Ömma bröstvårtor.....	20
Modersmjölkens tillräkklighet för bebisen	21
Handmjölkning av modersmjölk.....	23
Modersmjölkens hantering och förvaring	25
Tilläggs mjölk till bebisen	26
Påbörjande bröstinfektions symptom och vård	27
7 Återhämtning efter en förlossning.....	28
Hygien	28
Efterblödning	28
Eftervärkar.....	28
Urinering och tarmtömning.....	29
Hemorroider.....	29
Ruptur eller klippsår i mellangården	30
Återhämtning efter ett kejsarsnitt	30
8 Vila, näring och motion efter förlossningen	32
Motion efter förlossningen.....	32
Träning av musklerna i bäckenbotten.....	33
Delade magmuskler	35

9 Sinnesstämningen efter förlossningen.....	37
10 Bearbetning av förlossningsupplevelsen.....	38
11 Skötsel av bebisen	39
Nattning.....	39
Tvätt och blöjbyte.....	40
Hudvård.....	41
Skötsel av naveln	41
Skötsel av naglar	42
Skötsel av ögon	42
Skötsel av öron	42
Uppstötning	42
Magproblem.....	43
12 Föräldrarskap	44
13 Parförhållandet och sex.....	45
14 Preventivmedel	46
15 Säkerhet	47
16 Hemfärd	47
17 Efter utskrivning	49
Efter kontroll.....	49
Amningspolikliniken.....	49
Polikliniken för sexuell hälsa.....	49
18 Kontaktinformation.....	51

Ansvarig för innehållet i guiden:
ÅUCS/uppdaterad 2024



1 Välkommen till avdelningen för familjer och nyfödda!

Den här guiden är menad för dig, som har fött, samt för din familj och som stöd med er nyfödda bebis. Varje bebis är en egen individ direkt från födseln och varje familj skapar sina egna sätt och rutiner som en spädbarnsfamilj.

Pga av det här är det svårt att ge instruktioner och råd som passar alla. I den här guiden har vi samlat grundsaker, som du kan utnyttja på ett sätt som passar dig. Tyngdpunkten i guiden ligger på den friska nyföddas första dagar på avdelningen och hemma.

Ta modigt upp saker som du funderar på eller saker som känns svåra med personalen under din tid på avdelningen. Personalen hjälper och handleder gärna och du får svar på de frågor som just du funderar på.

2 I samvård med den nyfödda

På avdelningen får du ha den nyfödda bredvid dig och sköta hen både på dagen och på natten. Samvården hjälper dig att lära känna din bebis och hens personliga sätt att uttrycka sig. När du håller din bebis nära dig känner du igen bebisens gester, miner och ljud, med vilka hen uttrycker sin hunger, längtan efter närhet och andra behov. Närheten till bebisen stärker dig till att svara på dessa behov.

Hemfärden lättas av att bebins omvårdnad är bekant redan från sjukhuset. Bebins förnimmelser av beröring är känslig, och därför är det viktigt att röra och smeka bebisen. Speciellt nyfödda njuter av hudkontakt, vilket hjälper dem att skapa en uppfattning om sin egen kropp och känna av sin omgivning. Hudkontakt innebär att du håller bebisen utan kläder mot din bara hud. Också barnets pappa eller annan närstående kan hålla bebisen i hudkontakt innanför skjortan eller under en filt. Det skulle vara bra om skjortan kan öppnas framifrån så den vuxna kan se bebisens ansikte.

Ibland slipper inte bebisen direkt i samvård eller i hudkontakt, alltså kenguruvård, pga sjukdom, mående eller annan orsak. Det uppfylls så fort som ditt och bebisens mående tillåter det. Hudkontakten ger nytta, oberoende hur bebisen matas.



Bebisen är tryggt i hudkontakt när hen är

på mage mot din nakna bröstorg
med benen i "grodställning"
med huvudet svängt åt sidan
med kinden mot ditt bröst så
att du ser bebisens ansikte
med hakan lyft en aning uppåt
med näsan och ansiktet synliga.



Fördelarna med hudkontakt för bebisen

- lugnar bebisen och minskar på hans gråt
- håller temperaturen stadig
- håller hjärtslagen och andningen stadiga
- håller blodsockret stadigt
- hjälper att greppa bröstet och suga
- stärker relationen mellan förälder och barn.

Fördelarna med hudkontakt för mamman

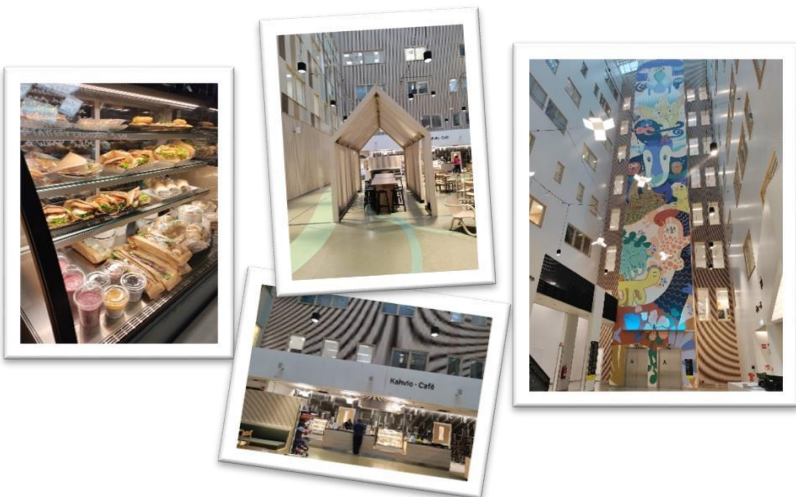
- främjar samspelet mellan mamma och bebis
- hjälper att känna igen bebisens sov- och vakenhetsrytm
- stärker det emotionella bandet
- aktiverar växelverkan
- lugnar och slappnar av
- främjar stigningen och utsöndringen av mjölken
- främjar livmoderns sammandragning.

3 Sjukhusvistelsen

På sjukhuset återhämtar du dig från förlossningen och övar på den nyföddas omvårdnad. Avdelningen för familjer och nyfödda finns på Fyrsjukhuset, våning 8. Vid huvudingången slipper du direkt med A-hissarna till avdelningen. Om bebisen behöver vård på barnavdelningen, sker familjens vård på nyföddas intensivavdelning "keskola", Fyrsjukhuset, på våning 3.

Den andra föräldern kan enligt möjlighet vara med mamman och bebisen på avdelningen så att bebisens omvårdnad blir bekant. På avdelningen finns också möjlighet till familjerum, om det finns plats, då den andra föräldern också kan övernatta på avdelningen. För familjerum tas dagsavgift av båda föräldrar. Aktuella gästtider genomgås på avdelningen.

Kantinen finns på Fyrsjukhusets första våning. Om du går till kantine lämnas bebisen på avdelningen under tiden.



4 Uppföljning och undersökningar av bebisen på sjukhuset

Din bebis hälsa och välmående är viktigt också för oss. Därför görs olika kontroller och undersökningar på den nyfödda under de första dygnen. Var vänlig och berätta om möjliga förändringar hos din bebis direkt till din skötare. En barnläkare är alltid tillgänglig om den nyföddas tillstånd kräver det.

En barnläkare granskar din bebis vanligen den andra dagen efter födseln. Granskningen görs under förmiddagen i "granskningsrummet för bebisar". Båda föräldrarna får vara med på granskningen. Då kan ni med barnläkaren samtidigt diskutera frågor som berör ert barn. Din bebis vikt följs upp på sjukhuset genom att hen vägs varje dag. Normalt minskar vikten något hos alla nyfödda under de första dagarna. Vid överdriven viktminskning kan det vara nödvändigt att ge extra mjölk. Vikten börjar vanligen öka inom fem dagar efter födseln.



Under de första timmarna mäts din bebis blodsocker. Blodsockret kontrolleras från ett blodprov som tas från hälen. Vid behov följs blodsockret regelbundet upp enligt barnläkarens ordination. Lågt blodsocker behandlas i första hand genom att ge extra mjölk. Din bebis gulhet mäts vid behov med en hudmätare eller med ett blodprov som tas från hälen. Gulheten förorsakas av bilirubin, vars halt är som högst i 3–5 dygns ålder. Gulhet är vanligt och behandlas vid behov med blå ljusterapi. På avdelningen genomgår din bebis innan utskrivningen en hörselsållning för diagnostisering av eventuell nedsatt hörsel.

För att utesluta hypotyreos och sällsynta medfödda metabola sjukdomar tas det sållningsprov av din bebis (VASSEU1). Ett prov som visar sköldkörtelns funktion har redan tagits från navelsträngen i förlossningsrummet. Deltagande i screening av metabola sjukdomar är frivilligt. Samtycke brukar redan ha begärts vid rådgivningen, och vid behov informeras du om screeningen på sjukhuset. För screeningen tas ett hudpunktsprov från din babyens häl på avdelningen eller i TYKS laboratorium i 2–5 dygns ålder. Om sållningen väcker misstankar om en sjukdom blir du kontaktad.



5 Behandling av bebisen på nyföddas intensivavdelning (keskola)

Ibland kan en bebis behöva behandling på de nyföddas intensivavdelning. Orsaker till det är bl.a. prematuritet, infektionsmisstanke och lågt blodsocker. Du och din partner har möjlighet att vara närvarande hos din bebis på de nyföddas intensivavdelning och vara delaktiga i hens vård då möjligt. Barnavdelningens personal handleder dig i bebisens omvårdnad och matning. De stöder din, din familjs och bebisens relation, även då bebisen är på de nyföddas intensivavdelning.

Då bebisen är på de nyföddas intensivavdelning kan du ge bebisen din handmjökade/pumpade mjölk, om hen inte orkar eller kan suga tillräckligt vid bröstet. Börja pumpa så fort som möjligt efter förlossningen, gärna inom 6 timmar. Även en liten mängd råmjölk, alltså första mjölken, är viktig för bebisen, för hen får ett speciellt skydd mot t.ex. infektioner. Dessutom främjar pumpning mjölmängden. Fortsätt med pumpningen minst 8 gånger per dygn. Ibland kan pumpningen skjutas upp pga egen sjukdom eller annan orsak, men amningen kan ändå lyckas. Du får personlig handledning och en påse med tillbehör för handmjölkning och hjälpmedel för att mata bebisen.





6 Amning

Amningens fördelar och rekommendationer

Modersmjölk är naturlig näring för ett spädbarn. Förutom D-vitamin innehåller modersmjölken alla de näringsämnen som bebisen behöver i en lämplig konsistens och välabsorberbar form. D-vitamintillskott rekommenderas att ges till barn från 2 veckors ålder 10 µg per dag. Amning är praktiskt, eftersom bröstmjölken alltid är färsk och har rätt temperatur. Det är ett ekologiskt och ekonomiskt sätt att ge mat åt barnet. Ju mer du ammar barnet, desto mer mjölk produceras det. Den egna mammans mjölk förändras enligt barnets behov när omständigheterna förändras.

Fördelar med amning för bebisen

- Utöver näringsämnen innehåller modersmjölken antikroppar som skyddar barnet mot infektioner, såsom öron- och luftvägsinfektioner samt tarmsjukdomar.
- Kan minska barnets risk att senare insjukna i diabetes eller övervikt.
- Minskar risken för bettfel.
- Ger bebisen värme, skydd, närhet och trygghet.

Fördelar med amning för mamman

- Närhet hjälper föräldern och den nyfödda att skapa ett emotionellt band.
- Hjälper din kropp att återhämta sig från graviditeten och förlossningen eftersom den effektiverar till exempel livmoderns sammandragning.
- Kan också minska risken att senare insjukna i bröstcancer, äggstockscancer och vuxendiabetes.

Helamning rekommenderas fram till 4-6 månaders ålder. Bebisens huvudsakliga mat är bröstmjök fram till 6 månaders ålder. Påbörjan av fast föda rekommenderas till mellan 4-6 månaders ålder, enligt barnets förmåga.

Babyvänlighet och förstahands amningshandledning grundar sig på rekommendationer och internationella babyvänlighetsprogrammets innehåll. Amningshandledningen utgår från familjens behov, är individuellt och grundar sig på aktuell fakta. Vid behov handleder vi hur tilläggsmjök skall ges.

Brösten och igångsättning av amningen

Bröst och bröstvårtor är väldigt olika till storleken och formen, men storleken och formen inverkar vanligen inte på mängden mjök som produceras. Tack vare graviditetshormonerna har dina bröst förberetts på amningen redan under graviditeten. Du kan ha känt det som ökad ömhet i och storlek av brösten.

Kolostrum, dvs. råmjök, kan börja sippra från dina bröst redan vid halva graviditeten. Det är ett näringskoncentrat som är tjockt till konsistensen och det innehåller rikligt med antikroppar mot patogener. En liten mängd råmjök räcker för att fylla en nyfödds näringsbehov. Under de

första veckorna ökar mjölmängden snabbt. Cirka två veckor efter födseln förblir modersmjölken oförändrad till sin näringssammansättning så länge som du fortsätter amma. Bebisen födelse och lossnandet av moderkakan inverkar på din hormonproduktion och sätter igång mjölkutsöndringen. När bebisen diar stimuleras bröstet till att fortsätta mjölkutsöndringen och upprätthålla hormonproduktionen. De viktigaste hormonerna som inverkar på mjölkutsöndringen är prolaktin och oxytocin.

- ✓ **Prolaktin** behövs för att öka och upprätthålla mjölmängden. Prolaktinnivån är av naturen som högst genast under dagarna efter förlossningen och i synnerhet nattetid. För att öka mjölmängden lönar det sig att amma den nyfödda flera gånger per dag och åtminstone en gång på natten.
- ✓ **Oxytocin** behövs för att mjölken ska sippra, dvs. så att den mjölk som har producerats i bröstet ska rinna till bebisen. Oxytocin utsöndras inte bara medan bebisen diar utan också när du har din bebis i hudkontakt. När bebisen trevar efter bröstet hjälper det mjölken att sippra. Man vet att oxytocin också har en avslappnande, smärtlindrande inverkan och att det stärker det emotionella bandet.

Amningen kan kännas besvärlig i början och den förlöper inte alltid problemfritt. Det finns dock en lösning på de flesta amningsrelaterade problem. Amningen underlättas om ni övar och lär er tillsammans med bebisen. Amning väcker starka känslor. Vår personal, rådgivningen och till exempel Amningshjälpen rf hjälper dig att få tillförlitlig information om amning.



Amning i bebisens takt

Bebisar har individuell sugrytm. En nyfödd som är i gott skick kan själv reglera sin ätrytm och den mjölmängd hen äter. En del bebisar vaknar ofta för att äta och andra mer sällan.

Under det första dygnet efter födseln kan det hända att bebisen är vid bröstet endast några gånger per dag. Efter den första amningen är bebisen ofta trött och kan sova i flera timmar. Matning i bebisens takt innebär att du erbjuder bebisen bröstet alltid när hen visar de första subtila hungerstecknen. Det här sker när bebisen börjar vakna och sömnen blir lättare. När de tidiga tecknen visar sig är bebisen ännu lugn och orkar bättre söka bröstet än en gråtande och rastlös bebis. Gråt är bebisens sista utväg att meddela om sin hunger, och då behöver hen bli lugnad innan hen har ro att fatta bröstet. Du lär dig så småningom att känna igen din bebis sätt att uttrycka hunger när du håller hen nära dig och lär känna hen.

Exempel på

tidiga hungerstecken:

- bebisen trevar, dvs. öppnar munnen
- bebisen vänder huvudet åt sidan
- bebisen för knytnäven i munnen
- bebisen slickar sig runt munnen



Under det andra dygnet efter födseln aktiveras bebisen ofta, vill dia ofta och långa stunder i taget. Bebisen mage är ännu liten och bröstmjölk absorberas snabbt, så hen behöver äta ofta. Det skulle vara bra om bebisen var vid bröstet åtminstone åtta gånger per dygn. När bebisen diar ofta säkerställer hen att hen får tillräckligt med mjölk. Det är mycket vanligt att bebisen vill dia bröstet långa stunder på kvällen och tidigt på morgonnatten. Intervallen fördelas inte jämnt längs med dygnet, utan bebisen diar med oregelbundna intervaller.

Under det tredje dygnet efter födseln börjar mjölmängden vanligen öka. Du märker att mjölmängden ökar genom att bebisen sugrytm ändras och du hör bebisen sväljljud tydligare än tidigare. I det här skedet blir amningstiden ofta kortare. Bebisen kan fortfarande vilja dia bröstet ofta, i synnerhet på kvällen.

Under de första veckorna hör täta amningar till bebisen normala dygnsrytm. Därför lönar det sig vanligen inte att kontrollera bebisen ätrytm från klockan. Ibland måste en sömning bebis vid behov väckas för att äta. Det tar ett par veckor för mjölkproduktionen att stabiliseras. Eftersom amningen är tidskrävande bör du försöka slappna av och vila samtidigt som du ammar.



Bebisens suggrepp och amningsställningar

Bebisens suggrepp. När du börjar amma, håll bebisen nära dig så att munnen ligger något under bröstvårtan, så att bröstvårtan ligger mot bebisens överläpp eller näsa. Ge tid för bebisen att söka bröstet också en längre stund innan hen är redo att ta ett ordentligt suggrepp. Denna sugfas hjälper barnet att få ett bra suggrepp. Bebisen har medfödda instinkter och reflexer för att få ett bra suggrepp.

En nyfödd har naturliga instinkter, enligt vilka hen går till bröstet för att suga. Vissa barn visar dessa instinkter tydligare än andra. Vissa bebisar behöver mer tid och övning för att lära sig ett bra suggrepp.

Tecken på bebisens bra suggrepp:

- Munnen är vidöppen
- Läpparna är vända utåt
- Hakan är fäst vid mammans bröst
- Hakan rör sig ända till örat
- Kinderna förblir runda och utvecklar inte gropar
- Inga onödiga ljud hörs under sugningen, som smackningar
- När bebisen sväljer mjölk hör du en sväljningsljud

Andra goda tecken på bra suggrepp:

- Bröstet förblir jämnt och tätt i bebisens mun
- Suggrepp är fast, men amningen känns inte smärtsam efter de första minuterna när mjölken börjar rinna
- Efter ett bra suggrepp ser bröstvårtan normal ut, jämnt rund och inte plattad



Det finns många bra amningsställningar. I en bra amningsställning känns det bekvämt och avslappnat och du behöver inte spänna dina nack- och axelmuskler. Du hittar en bekväm och avslappnad ställning genom att prova dig fram. I en avslappnad ställning sipprar mjölken bättre och du kan själv samtidigt vila. Använd dynor som stöd. När du börjar amma ska du hjälpa bebisen i en bra och bekväm ställning vid bröstet. När bebisen har en bra ställning får hen ett bra suggrepp om bröstet. Använd tid för att hitta en bra ställning genom att prova olika ställningar. Framöver har det en betydande inverkan på hur du själv orkar och hur amningen lyckas. Amningen tar på krafterna till att börja med, men det lönar sig!



En bakåtlutande ställning (på bilden punkt 1 och 3) passar för nästan alla. Aktiverar bebisens instinktiva funktioner och får bebisen att söka sig till bröstet. Lyft upp sänggaveln en aning eller luta överkroppen mot dynor. För att få en avslappnad ställning kan du dessutom sätta dynor under underarmarna. Lagg bebisen på mage utanpå din mage så att

bebisens mun är strax under bröstvårtan. Låt bebisen leta efter bröstet och hitta ett bra grepp i lugn och ro. I den här ställningen har du båda händerna fria och kan vid behov hjälpa bebisen närmare dig själv.

Sittande ställning (på bilden punkt 2 och 4) passar många mammor och är en traditionell amningsställning när amningen fortsätter. Välj en stol med rygg- och armstöd som hjälper dig att inta en avslappnad ställning. Du kan använda dynor för att stöda dina egna armar. Stöd bebisen tätt mot dig själv så att bebisens kropp är rak och huvudet är lite högre upp än stussen. Om du ammar bebisen från det vänstra bröstet ska du låta bebisens nacke vara närmare din vänstra handled än ditt armveck. Om du ammar bebisen från det högra bröstet blir nacken nära din högra handled. När bebisens huvud är närmare handleden än armvecket böjs huvudet lite bakåt. Det hjälper bebisen att få ett bättre grepp om bröstet och ett bra suggrepp. Med din fria hand kan du stöda bröstet och hjälpa bebisen att få ett bra suggrepp. Stöd bebisens övre rygg/nacke med din hand, varvid huvudet böjs lätt bakåt. Kom ihåg att slappna av i axlarna.

Brösten under mjölkstigning

Mjölmängden ökar individuellt under 2-6 dagar efter förlossningen. Du kan känna igen det här som ömhet eller värme och tyngdkänsla i bröstet. Förutom att mjölmängden ökar är bröstet också svullna pga blod-, och lymfcirkulationen. Det här är temporärt, och svullnaden minskar ofta redan inom några dagar. Svullnaden och ömheten kan lättas av t.ex. en kall gelpåse. Lägg en kylskåpskall gelpåse på det svullna bröstet i 20-30min.

Ömma bröstvårtor

Ömma bröstvårtor är vanligt under de första dagarna av amning. Normal ömhet är temporär och lättar då mjölken börjar stiga. Amningen i sig skall inte vara smärtsam, och till amningssmärta finns nästan alltid en lösning. Smärtan är ofta ett tecken på att det är problem i bebisens suggrepp.

Om amningen tar ont ännu efter första minuterna, lönar det sig att fixa bebisens ställning. Hjälプ bebisens kropp lite närmare dig själv så att hens huvud lutar lite bakåt (se amningsställningar). Om det inte hjälper att ändra bebisens ställning, ta loss hen från suggreppet. Lägg ditt finger mellan bröstvårtan och bebisens läppar, så suggreppet släpper och försök fixa suggreppet. Normal ömhet i bröstvårtorna går oftast om inom två veckor.

Fortsätt amma, om inte smärtan är för hård. Om smärtan förvårar amningen, töm bröstet temporärt genom pumpning minst 8 gånger per dygn. Om smärtan fortsätter och stör amningen bör orsaken alltid utredas. Hjälп kan fås t.ex. vid rådgivningen, ÅUCS amningspoliklinik eller på Amningshjälpen rf.

Tvätta dina händer ofta och grundligt, för via dem sprider sig bakterier lätt till sår i bröstvårtorna och kan leda till bröstinfektion.

Sätt att lindra smärta vid amning

Variera amningsställningar

Efter amning, lägg en handduk fuktad med varmt vatten mot bröstvårtorna i några minuter

Ge bröstet luftbad

Efter amning, pressa ut en droppe mjölk på bröstvårtor för skydd

Applicera lanolinkräm på bröstvårtorna. Krämen kan fås på avdelningen eller på apoteket utan recept.

Modersmjölkens tillräkklighet för bebisen

Den nyfödda har bra vätske-, och fettförråd. Hen är skapad att klara av de första dagarna med små mängder mjölk. Oftast räcker bröstmjölken som föda till en fulltids, frisk nyfödd fram till 6 månaders ålder. En normal viktutveckling är ett bra tecken på att bebisen äter tillräkkligt. Under de första dagarna är det normalt att bebisens vikt går ner. Oftast vänder vikten uppåt inom 5 dagar och senast vid två veckors ålder uppnås födelsevikten.

En mätt bebis sover den största delen av dygnet, men är pigg och välmående vid vaket tillstånd. Bebisen kan vara sömning pga t.ex. prematuritet eller pga gulhet. Då kan bebisen behöva väckas för att trygga att hen får tillräckligt med föda.

Bebisens viktökning är vanligtvis tillräcklig när bebisen

- vaknar för att äta själv
- du ammar hen minst 8-12 gånger om dagen
- har ett bra sug och du kan höra sväljningsljuden
- tydligt blöta blöjor: en blöja den första dagen, två blöjor den andra dagen, 5-6 blöjor om dagen från och med den femte dagen
- bajsar mörk avföring minst en gång om dagen under de första två dagarna
- från den fjärde dagen och framåt bajsar hen gul bröstmjölksbajs minst en gång om dagen
- har varma händer och fötter
- är pigg



Om de ovannämnda tecknen inte uppfylls, väck en sömning bebis för att äta med till exempel följande metoder:

- Håll bebisen mot din bröstkorg i hudkontakt
- Minska på bebisens kläder
- Tvätta bebisens rumpa
- Massera bebisens fotsulor och handflator

Om du misstänker att din bebis inte får tillräckligt med mjölk efter att ha skrivits ut från sjukhuset, kontakta din rådgivning.

Handmjölkning av modersmjölk

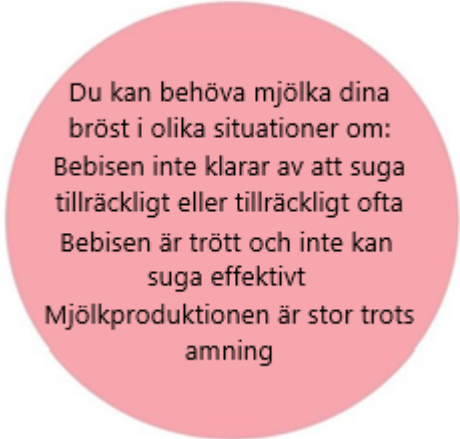
Att handmjölka bröstet är en praktisk färdighet som lärs ut till alla mammor på sjukhuset. Det lönar sig att öva på det, eftersom färdigheten vanligen behövs i något skede av barnets amningstid. Att handmjölka är ett enkelt och milt sätt att tömma bröstet och kräver inga extra hjälpmedel.

Mängden pumpad mjölk direkt efter förlossningen är liten, men även några droppar modersmjölk är värdefulla pga sitt innehåll av antikroppar.

Om bebisen inte kan suga vid bröstet och du vill öka på mjölmängden, pumpa åtminstone 8 gånger per dygn, varav åtminstone en gång skulle vara under natten. Vid behov kan man effektivera och försnabba pumpningen genom att pumpa båda bröstet samtidigt. Mjölkflödet kan effektiveras av att tänka på bebisen, avslappning, värme och t.ex. massage av axlar. På avdelningen får du handledning och hjälpmedel för handmjölkning/bröstpump.

1. Tvätta händerna ordentligt innan du börjar mjölka.
2. Ta fram ett rent kärl med vid öppning i vilket du mjölkar mjölken.
3. Inta en så avslappnad ställning som möjligt.
4. Massera hela bröstet lätt, varvid du får mjölken att börja rinna till.
5. Sätt tummen strax utanför vårtgården cirka 3–4 cm från bröstvårtan och pekfingeret på motsatt sida av bröstet. Greppet är brett och dina fingrar bildar bokstaven C.
6. Tryck först dina fingrar mot bröstkorgen och kläm sedan ihop tummen och pekfingeret, varvid du klämmer på mjölkkörteln. Håll fingrarna ihopklämda en stund och släpp sedan greppet. Fortsätt rytmiskt med samma rörelse. Det kan ta några minuter för mjölken att rinna till.
7. Byt handens ställning på bröstet så att du klämmer på bröstet från olika håll.
8. Gå över till att mjölka det andra bröstet när mjölmängden avtar.
9. Byt vid behov bröst flera gånger under mjölkningen.
10. Låt inte fingrarna glida längs huden på bröstet.
11. Torka fingrarna och bröstet vid behov så att greppet håller bättre.
12. Fortsätt att mjölka tills bröstet blir mjukt.





Du kan behöva mjölka dina bröst i olika situationer om:
Bebisen inte klarar av att suga tillräckligt eller tillräckligt ofta
Bebisen är trött och inte kan suga effektivt
Mjolkproduktionen är stor trots amning

Modersmjölkens hantering och förvaring

I färsk modersmjölk finns bakteriedödande egenskaper, så färsk pumpad mjölk kan hållas i rumstemperatur i väntan på bebisens nästa måltid. Mjölken hålls användningsbar i rumstemperatur i 6 timmar. Om du använder mjölken senare, lägg mjölken i kylskåp efter pumpning. Värm mjölken som tagits från kylskåpet till handvärme, genom varmvattenbad eller under rinnande varmt vatten. Värm endast den mängd du behöver, för resan uppvärmd mjölk kan inte värmas pånytt.

Du kan också frysa ner överlopps modersmjölk. Kyl ner mjölken i kylskåp eller i kallvattenbad innan du fryser ner. Frys ner mjölken så färsk som möjlig, gärna inom ett dygn. Pumpad mjölk från samma dygn kan frysas ner tillsammans så länge som du kyler ner dem skilt innan du sammanför dem. Till nedfrysning kan användas frysask eller fryspåse. Smält ner modersmjölken i kylskåp. Om du behöver mjölken snabbt kan du också låta smälta i rumstemperatur. Smält ner en engångsportion och värm upp direkt under varmt rinnande vatten.



Mikrovågsugn bör inte användas vid uppvärmning av mjök. Mjölken värms ojämt och kan bli för varm inne i flaskan fastän flaskan känns sval. Dessutom kan mjölkens konsistens ändra. Nersmält och uppvärmd modersmjök kan ändra i sin doft efter nedfrysning och det kan vara att bebisen inte vill ha mjölken.

Om du producerar mer mjök än vad ditt eget barn behöver kan du överväga att donera bröstmjök. ÅUCS modersmjökcentral tar gärna emot lämpliga bröstmjökdonatorer.

Tilläggsmjök till bebisen

Ibland kan bebisen eller ditt eget mående vara ett skäl till att man måste ge bebisen tilläggsmjök. Oftast ges tilläggsmjök pga viktninskning eller lågt blodsocker. Oftast hör tilläggsmjölks behovet till bebisen första dagar. Då den egna mjölmängden ökar och bebisen orkar äta vid bröstet blir ofta tilläggsmjölken onödig och man kan börja minska mängden.

Ge i första hand din egen pumpade mjök till bebisen. På sjukhuset ges bebisen donerad modersmjök eller ersättningsmjök om den egna

mjölmängden inte räcker till. Ge tilläggsmjölken till bebisen via spruta, tuttblaska, sörplande från kopp eller med andra hjälpmedel som personalen kan hjälpa dig med.

Ibland lyckas inte amningen så som man önskat. Ibland kan den egna mjölmängden inte svara på bebisens behov trots att man har försökt sitt allra bästa. Amningen är värdefull även då mjölmängden är liten. Även en liten mängd modersmjölk är till nytta för bebisen. Fortsätt amningen vid sidan om tilläggsmjölken, om möjligt. Dessutom kan amningsupplevelsen vara betydelsefull för både dig och bebisen, och kan stärka er anknytning. Föräldrarskapet och anknytningen mellan föräldrarna och den nyfödda föds sakta men säkert fram, oberoende av hur bebisen matas. Att hålla bebisen nära och i famnen är viktigt för att att bygga på föräldrarskapet och anknytningen till bebisen.

Påbörjande bröstinfektions symptom och vård

Symptom på påbörjande bröstinfektion: rodnad i bröstet, värme, smärta, kommer oftast inom de första amningsveckorna. Riskfaktorer för bröstsymtom inkluderar otillräcklig tömning av bröstet och/eller bröstvårtan. Om symtom uppstår, fortsätt att amma i barnets takt. Om inte barnet kan suga eller suger ineffektivt, mjölka dina bröst cirka åtta gånger om dagen. Du kan minska vävnadsvullnad och lindra smärta genom att förvara en kall förpackning i kylskåpet mellan matningarna och genom att regelbundet ta ibuprofen och/eller paracetamol. Värme ökar vävnadsvullnaden, så undvik att använda värmepaket, kraftig massage av bröstet rekommenderas inte heller.

Situationen åtgärdas vanligtvis med metoderna ovan, men om du har feber över 38,5 °C utöver de influensaliknande symtomen, uppsök läkare. Under medicinsk behandling av bröstinfektion är det viktigt att

fortsätta med instruktionerna ovan. Symtomen förbättras vanligtvis inom några dagar, om detta inte händer, kontakta din läkare igen.

7 Återhämtning efter en förlossning

Återhämtningen efter förlossningen börjar omedelbart efter förlossningen men är individuell. Det är normalt att underlivet ofta är svullet, ömt och sjukt dagarna efter förlossningen. Livmodern återgår nästan till sitt ursprungliga tillstånd på 5–6 veckor.

Hygien

Se till att upprätthålla en god handhygien då det är en enkel och effektiv metod att undvika infektioner efter förlossningen. Du kan duscha och bada bastu normalt. Du kan ta bad och simma när efterblödningen har upphört.

Efterblödning

Vanligen är efterblödningen som rikligast under de första dagarna efter förlossningen. Efterblödningen pågår cirka 4–6 veckor. Blödningsmängden varierar dagligen och minskar efter hand. Färgen på blödningen blir först mörkare och sedan så småningom ljusare. Det är bra att tvätta underlivet och byta binda i samband med varje toalettbesök.

Eftervärkar

I och med eftervärkarna blir livmodern mindre och blödningsmängden minskar. Eftervärkarna kan kännas smärtsamma. Livmodern drar ihop sig tills den nästan har nått sin ursprungliga storlek. Amningen förstärker

ofta känningarna. Smärtan kan lindras med en värmd havre- eller gelpåse som placeras på nedre buken eller med smärtstillande medicin. En omföderska känner eftervärkar i cirka en veckas tid efter förlossningen. Hos en förstföderska kan de kännas en kortare tid. Antiinflammatoriska läkemedel är trygga också när du ammar.

Urinerig och tarmtömning

Efter förlossningen är det bra att gå regelbundet på toaletten, eftersom känslan av urineringsbehov i början kan fattas. En lång paus i att tömma blåsan kan leda till att urinblåsan blir överfull och töjs ut, vilket försämrar urinblåsans funktion. Tarmtömningen kan försvåras av förstoppning eller ömhet i underlivet. Gå regelbundet på toaletten efter förlossningen. Duschning kan underlätta urinerigen. Toalettbesöken blir vanligen lättare inom några dagar. Tarmfunktionen underlättas bl.a. av att äta till exempel fullkornsprodukter, plommon och bär samt av att dricka vatten och motionera. Vid behov kan du ta preparat som mjukar upp tarminnehållet och som kan köpas på apoteket.

Hemorroider

Hemorroider som orsakas av graviditet och förlossning är vanliga och läks vanligen av sig själv. Efter förlossningen kan de vara smärtsamma. Tarmtömningen kan kännas obehaglig. Hemorroider kan behandlas med hemorrojdsalvor och -suppositorier. Be frimodigt om hjälp av barnmorskorna när du är på avdelningen för familjer och nyfödda. Senare får du läkemedel receptfritt på apoteket.

Ruptur eller klippsår i mellangården

Vanligen läks såren i mellangården och vaginan bra inom cirka 2–3 veckor. I området kring vaginan och mellangården kan du i början känna spändhet och svullnad. Stygnen smälter av sig själva.

Du kan främja läkandet av såret/rupturen och lindra smärtan

genom att undvika att sitta med hela din tyngd på såret eller rupturen till exempel med hjälp av mjuka dynor

genom att duscha såret med varmt vatten i samband med toalettbesöken

genom att använda töjbara och lösa kläder

genom att ta luftbad

genom att ta smärtstillande medicin

Återhämtning efter ett kejsarsnitt

Återhämtningen efter ett kejsarsnitt är individuell. Återhämtningen börjar vanligen snabbt dagen efter den första postoperativa dagen, varvid epiduralkatetern avlägsnas. Att börja röra på sig i ett tidigt skede är viktigt för att främja återhämtningen, aktivera tarmfunktionen och förebygga blodproppar.

Om ditt sår har slutits med stygn som ska avlägsnas tas de vanligen bort cirka en vecka efter operationen på den egna rådgivningen eller hälsovårdscentralen. Det kan finnas blåmärken och känsellöshet i området kring såret i flera veckor.

Amning efter kejsarsnitt fungerar på samma sätt som efter vaginalförlossning. Mjölkproduktionen kan komma igång lite

långsammare. Mjolkproduktionens igångsättning stöds av att hålla bebisen i hudkontakt, tidig amning och att amma ofta.

Du kan främja återhämtningen efter operationen

- Andas djupt ett flertal gånger om dagen för att effektivera slemtömningen från lungorna.
- Rör på dina fötter/ben i sängen för att förebygga ventromboser.
- Stig upp ur sängen via sidoläge genom att skuffa efter med armarna.
- Kontrollera din hållning och räta på ryggen när du börjar gå.
- Undvik att lyfta sådant som väger mer än bebisen, att tänja på operationsområdet och att göra snabba vridrörelser med kroppen då de kan förorsaka smärta i området kring såret.
- Gå och drick vatten då de främjar normaliseringen av tarmfunktionen.
- Ta hjälp av dynor till exempel när du ammar bebisen eller när du hostar.
- Undvik stramande byxor och kläder.

Behandling av operationssåret

- Håll såret och dess omgivning rena.
- Undvik att röra vid såret.
- Duscha såret dagligen efter att du tagit bort sårlappen.
- Torka såret noggrant genom att klappa med en ren handduk.
- Ge såret luftbad.
- Du kan gå i bastu ett dygn efter att stygnen har avlägsnats.
- Du kan simma eller ta bad när efterblödningen har upphört.

8 Vila, näring och motion efter förlossningen

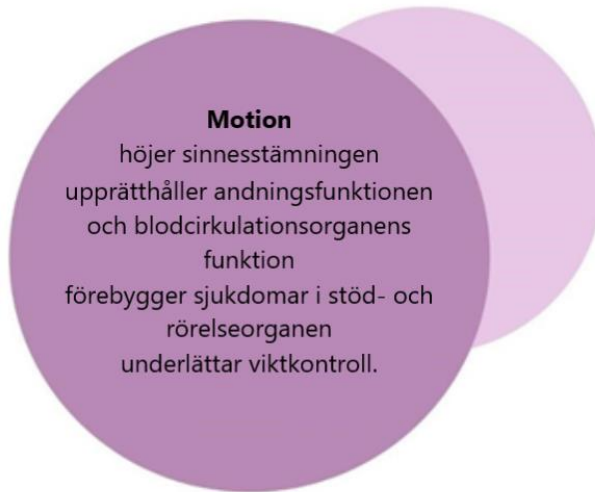
Det är naturligt att du kan känna till och med stor trötthet efter förlossningen. Frekventa viloperioder är nödvändiga. Lär dig att sova när din bebis sover.

Mångsidig kost, regelbunden måltidsrytm och en matmängd som motsvarar förbrukningen är grunden för ett hälsosamt näringsintag hos den ammande mamman och familjen. God näring främjar återhämtningen från förlossningen, den egna orken, amningen och en bra konsistens på bröstmjölken. Din diet kan påverka speciellt fettsyornas konsistens samt mängden vattenlösliga vitaminer i bröstmjölken. Ät minst 5-6 portioner grönsaker, frukter och bär per dag. Välj fullkornsprodukter som rågbröd och gröt- och eller müsli till nästan varje måltid. För att trygga ditt dagliga behov av D-vitamin, alltså 10µg, ta dagligen D-vitaminpreparat, avnjut 5-6dl mjölkprodukter och 2-3 skivor ost. Välj vegetabiliskt fett som finns i margarin. Under amningstiden ökar vätskebehovet. Kom ihåg att dricka tillräckligt.

Motion efter förlossningen

Efter vaginal förlossning och kejsarsnitt kan du inleda motion lite i taget enligt din kondition och ditt tillstånd. I början rekommenderas bekanta och lugna motionsformer, såsom promenader, rygg-tänjningar eller lätta magmuskelövningar. De lindrar ofta mag- och ryggsmärtor efter graviditet. Rask motion bör utövas minst 2,5 h i veckan. Muskelkondition och rörelsekontroll bör utövas åtminstone två gånger i veckan. Motion som förbättrar konditionen påverkar inte amningen eller bröstmjölken kvalitet eller mängd.

Ett kejsarsnitt är en stor operation i bukområdet och det tar längre att återhämta sig från det än från en vaginal förlossning. Efter ett kejsarsnitt ska du stiga upp från sängen via sidan. Dessutom ska du undvika att lyfta tunga bördor under den första månaden.



Efter en vaginal förlossning eller ett kejsarsnitt ska du under de första veckorna undvika sådan motion som innehåller stora ansträngningar, plötsliga vändningar och hopp. Du kan lyfta sådant som väger ungefär lika mycket som bebisen. Öka ansträngningen och belastningen så småningom under de 2–3 första månaderna.

Träning av musklerna i bäckenbotten

Det lönar sig att börja träna bäckenbottenmusklerna genast efter förlossningen, eftersom träningen förebygger funktionsstörningar i bäckenbotten, såsom urininkontinens. Träningen stöder organen i bäckenområdet och den sexuella hälsan.

Inled träningen av bäckenbottenmusklerna med identifieringsövningar. Du kan börja med övningarna för att stärka bäckenbottenmusklerna när du klarar av identifieringsövningarna. Till en början kan övningen kännas svår. Kontrollera att buken, sätesmusklerna och låren är avslappnade under den tid du spänner bäckenbottenmusklerna. En handspegel kan vara till hjälp för att konkretisera rörelsens rätta riktning.

Inled övningarna i liggande ställning på rygg eller i halvsittande ställning med kuddar som stöd för ryggen. Håll knäna böjda. Träningen ska vara smärtfri.

Identifieringsövning: Andas i naturlig andningsrytm in och ut genom näsan. Dra i takt med utandningsrytmen lätt ihop ändtarmen, vaginan och urinröret, som om du skulle hålla emot avföring eller urin - dra ihop musklerna inåt och uppåt. Krysta inte som om du tömde tarmen.

Håll musklerna spända i 2 sekunder och slappna av i 2 sekunder, upprepa övningen 10 gånger. Upprepa övningen 3 gånger om dagen.

Övningarna för att stärka bäckenbottenmusklerna:

Maximal styrka (behövs vid kraftiga ansträngningar såsom vid lyft av tunga saker): Gör en kraftig 3–5 sekunders sammandragning och slappna av i 10 sekunder, upprepa övningen 10 gånger.

Snabbhetsstyrka (behövs vid plötslig ansträngning, som då du hostar eller nyser): Gör snabba och kraftiga 1–2 sekunders sammandragningar i 10–15 konsekutiva uppreningar.

Uthållighetsstyrka (behövs i den dagliga rörligheten): Gör en lätt 10 sekunders spänning och slappna av i 10–15 sekunder, upprepa övningen 5–10 gånger.

Delade magmuskler

Delade magmuskler innebär att senfogen mellan de raka magmusklerna övertöjs och förtunnas när bukväggarna töjs ut. De raka magmusklerna delas i slutskedet av graviditeten hos alla gravida när livmodern behöver mera rum att växa. Som regel sker återhämtningen av magmusklerna inom tre månader efter förlossningen. Delade magmuskler kan förorsaka ryggsmärta eller funktionsstörning i bäckenbotten, såsom urininkontinens. I första hand rehabiliteras delade magmuskler med övningar för de djupa magmusklerna och genom att fästa uppmärksamhet vid hållning och ergonomi.

Vanligen förekommer delade magmuskler under den sista trimestern i graviditeten och efter förlossningen. Magmusklerna och vävnaderna börjar spontant återhämta sig redan första dagen efter förlossningen och återhämtningen är som snabbast de första 2–3 månaderna efter förlossningen. Efter det blir läkningsprocessen långsammare, men den fortsätter upp till ett år efter förlossningen.

För att minska trycket på magmusklerna efter förlossningen, kom upp ur sängen via sidan. När du vänder dig från rygg- eller magliggande till sidan, håll huvudet på underlaget eller på dynan. Flytta försiktigt dina fötter över kanten på samma gång som du med din övre hand knuffar dig själv upp i sittande ställning.

**Undvik följande kärnövningar
och magmuskelövningar under
återhämtning:**

Att lyfta överkroppen från ryggstödet rakt
eller genom vridning (sit ups)

Att vila på underarmar och tår/knän
(planking/hover)

Att lyfta de nedre extremiteterna från
ryggläge (rakt upp, saxrörelser eller
cykelrörelser)

9 Sinnesstämningen efter förlossningen

Livet direkt efter förlossningen kan vara som en berg-och-dalbana, ibland gråter man och ibland skrattar man. Stämningssvängningarna kan överraska, och det finns inte alltid någon förklaring till dem. Detta är dock normalt och beror på förändringar i hormonaktiviteten i kroppen. Moderskapet innebär olika krav, förväntningar och sociala tryck. Du kan ibland uppleva moderskapet som skrämmande. Mitt i dessa påfrestningar, kom ihåg att det inte finns några perfekta mödrar. Moderskapet är något man växer in i, och det är en livslång process.

De första dagarna efter förlossningen kan motsägelsefulla känslor och tankar snurra runt i huvudet. Din stämning kan vara särskilt känslig, och små motgångar kan få tårarna att komma. Du kan känna dig överstimulerad, och avslappning kan vara svårt. Detta är vanligt efter förlossningen och anses bero på att man anpassar sig till den förändrade livssituationen.

"Baby blues" eller känslighetsperioden är som starkast 3-5 dagar efter förlossningen. Det går över av sig själv inom ett par veckor efter förlossningen. Kom ihåg att vilotider är viktiga också under dagen. Tveka inte att be om hjälp med vardagssysslor från dina nära och kära. Läs mer på adressen: aima.fi och Baby blues.

Om du gråter och känner dig nere i över två veckor efter förlossningen eller om dina symtom påverkar din dagliga tillvaro, stå inte ensam i det. Diskutera modet ditt öppet på mödravården. Efterförlossningsdepression är vanligt och förblir ofta oupptäckt. Det kräver behandling. Att söka hjälp tidigt främjar återhämtningen.

10 Bearbetning av förlossningsupplevelsen

Förlossningen är oftast en av livets största och mest omvälvande upplevelser. Att genomgå denna unika fysiska och psykiska händelse påverkar dig långt efter förlossningen. Din förlossningsupplevelse kan ha varit berikande. Å andra sidan kan du ha upplevt förlossningen som exceptionellt påfrestande eller ha förvirrade minnesbilder av den. Din förlossning kan ha slutat oväntat, till exempel med kejsarsnitt, och du kan känna att din kropp har svikit dig, varit ohanterbar, blivit skadad eller inte har fungerat som den borde. Det kan finnas olika orsaker till detta. Att bearbeta förlossningsupplevelsen är alltid viktigt. Ta itu med din upplevelse redan på sjukhuset. Du kan klargöra, komplettera och få förtydliganden från personalen. Den avslutande barnmorskan går igenom händelserna och känslorna från förlossningen med dig. Din partner kan också delta i diskussionen.

Det är särskilt viktigt att bearbeta förlossningen om det har förekommit något avvikande eller om din förlossningsupplevelse har blivit negativ. Dessutom kan att utbyta tankar och dela erfarenheter med andra födande mödrar eller att skriva om upplevelsen hjälpa dig att hantera förlossningen. Om dina tankar och erfarenheter från förlossningen börjar påverka ditt välmående senare, prata med din rådgivningen. Du kan även, vid behov, ringa förlossningssjukhuset och boka tid för en diskussion med en barnmorska.



11 Skötsel av bebisen

Nattning

Varje bebis sover och vakar enligt sin egen rytm. Därför är nästintill vilken rytm som helst normal. Nyfödda sover oftast största delen av dagen och är pigga i början av natten. Det är också stora skillnader i sömnlängden. Någon bebis kan sova fyra timmar mellan matningarna och en annan kan vakna för att äta varannan timme. Bebisen rekommenderas att nattas i egen säng och i samma rum som föräldrarna. För att sakta lugna ner nätterna för sovande och ätande, lär bebisen att så småningom lära sig skillnad på dag och natt. Umgås med din bebis under dagstid och skapa kvällsrutiner som lär bebisen att känna igen när det börjar vara dags för nattandet. Natta bebisen så hen ligger på rygg, tills hen själv väljer en annan sovställning.

Håll rummet så mörkt och lugnt som möjligt under nattid. Bebisen ska nattas på rygg. Sängens madrass ska vara fast och jämn. Bebisen behöver ingen dyna, och ett lätt täcke räcker till. Se till så att täcket inte täcker bebisens ansikte när hen sover. Dessutom bör rumstemperaturen vara passlig och rökfri. Det bör inte finnas soveleksaker eller kramdjur i bebisens säng, eftersom det finns risk för att bebisen kan kvävas av dem. Se också till att husdjur inte slipper i bebisens säng.

På sommaren kan bebisen sova ute direkt då man slipper hem från sjukhuset, men på vintern ska man sakta vänja hen med att sova ute. Temperaturgränsen för att ha bebisen ute och sova är -10°.



Tvätt och blöjbyte

Att ta hand om bebisens renlighet och att byta blöjor är en viktig del av den grundläggande skötsel av bebisen. Bebisens första duschning sker vanligen under de första dagarna på avdelningen för familjer och nyfödda under handledning av en sjukskötare. Bebisen kan duschas eller badas 1–2 gånger i veckan med ljummet vatten. Om du vill kan du använda badolja om bebisens hud är mycket torr och fjällande. Efter badet ska du torka bebisens veck och området kring navelstumpen extra noggrant för att undvika inflammation.

Under de första dagarna efter födseln räcker det om du byter bebisens blöja några gånger per dag. Bajsblöjor byts dock alltid. När bebisen växer ökar sekretionsaktiviteten, så blöjan byts oftare vid behov. I huvudsak byts blöjan före amningen eftersom bebisen ofta somnar när den har ätit. Bebisen bajsrumpa tvättas med vatten och torkas noggrant genom att klappa med en handduk. Om det är bara kiss på blöjan behöver man inte tvätta bebisen. På natten finns det inget behov av att byta blöja alls, om barnet är nöjd.

Hudvård

Den nyföddas hud är tunn och känslig och behöver inga tvättmedel eller salvor. Om din bebis har extra torra ställen på huden kan du smörja dem lätt med olja som passar för bebisar, såsom mandelolja. Fostertalg kan täcka bebisens hud när hen föds. Den skyddar den ömtåliga huden och drar in i huden inom några timmar efter födseln. Om det blir kvar talg i vecken avlägsnas den genom att torka med olja. Milier är vita, pärlrika papler som kan uppkomma under de första dagarna. Rodnaden och paplerna kan flytta på sig, men de är ofarliga. Hos de flesta försvinner de helt och hållet inom några veckor. Storkbett är ytliga röda hudförändringar. Också de är vanliga och ofarliga. Barnets ansikte och kropp kan ha blåaktiga blåmärken och små blödningar i ögonen. De är dessutom helt ofarliga och försvinner på några dagar.

Skötsel av naveln

På sjukhuset får du lära dig hur du tar hand om naveln. Granska navelns renhet alltid när du byter blöja. Rengör naveln vid behov med en bomullspinne som fuktats i kranvatten och torka naveln noggrant. Ibland kan det vara nödvändigt att rengöra naveln flera gånger per dag. Ta frimodigt tag i navelstumpen och lyft upp den en aning. Då kommer du åt att med bomullspinnen rengöra och torka alla veck runt omkring navelstumpen. Det finns ingen känsel i navelstumpen och dess rengöring förorsakar således ingen smärta för bebisens. Ge naveln luftbad i samband med blöjbytet så att den inte blir fuktig under blöjan. Vanligen lossnar navelstumpen av sig själv inom två veckor från födseln. Stället där den lossnar kan ännu utsöndra vävnadsvätska och blod. Rengör och torka botten ännu efter att stumpen har lossnat tills utsöndringen upphör. Kontakta rådgivningen om navelstumpen börjar lukta illa eller om stället för stumpen tydligt börjar rodna.

Skötsel av naglar

Många nyfödda har redan vid födseln långa naglar med vilka de kan skrapa sig själva. Klipp inte naglarna under de två första veckorna, eftersom nagelvallen lätt kan bli infekterad. Skydda bebisens händer med vantar för att förhindra att hen skrapar sig. Ta bort vantarna när du ammar bebisen så att hen kan använda sina händer och med sin beröring främja mjölkutsöndringen.

Skötsel av ögon

Den nyföddas ögonlock är ofta svullna och variga. Tårkanalerna är trånga och kan ännu vara blockerade, vilket förorsakar var i ögonen. Det här behöver man inte bli orolig över, eftersom varbildningen ofta upphör av sig själv. Rengör ögonen med en bomullslapp som fuktats med kranvatten genom att torka från ögats yttre vrå mot den inre vrån. Rengör vardera ögat med en egen lapp så att du undviker att sprida eventuella bakterier från ögat. Kontakta rådgivningen ifall varbildningen och rödheten i ögonen ökar trots rengöringen.

Skötsel av öron

Rengör bebisens öronmusslor och bakom öronen med bomullslappar som fuktats med vatten. Örongångarna ska inte putsas eftersom de är känsliga och rengör sig själva.

Uppstötning

De flesta nyfödda har uppstötningar under de första dagarna efter födseln. Man kan försöka minska uppstötningarna genom att hantera bebisen lugnt och genom att försöka rapa bebisen efter måltid. Mjölakuppstötning börjar då bebisen börjar få mera mjölk. Uppstötning

är normalt för en nyfödd. Det beror på att matsmältningskanalen ännu är ovan med sin uppgift och uppstötningarna minskar normalt av sig själv.

Magproblem

Magproblem hos bebisar är vanliga, och till det hör ofta gråt. För att lätta på bebisens mående kan man hålla hen i famnen eller massera hen. Håll hellre bebisen i stående ställning än liggande, då kommer luft lättare ut ur magen. Det här lättar på bebisens mående.

Babyvård är ömhet och omsorg

- Planera ett blöjbyte innan du matar bebisen
- Rengör naveln dagligen, först med en bomullspinne fuktad med kranvatten, sedan med en torr bomullspinne
- Kontrollera hudens och veckens tillstånd dagligen
- Rengör vid behov ögonen med en vaddlapp fuktad med kranvatten
- Duscha eller bada 1-2 gånger i veckan





12 Föräldraskap

Det tar sin egen tid att bekanta sig med bebisen och hens omvårdnad, samt att anpassa sig till förändringar i vardagliga rutiner. Bekanta rutiner påverkas speciellt efter första barnet har fötts och vägen till föräldraskapet kan börja. Det viktigaste för bebisen är att hen får föda, omskötsel, trygghet och närhet. Finnandet av de egna rollerna i spädbarnsfamiljen skapas lite i gången och livet går mycket enligt bebisens individuella behov. Det som kanske har fungerat med andra barnet fungerar inte nödvändigtvis med den nyfödda. Bebisen lär föräldrarna till föräldraskap. Det är unikt och härligt att komma in i en ny roll. Livet fylls med en speciell glädje och lycka av att följa sitt eget barns utveckling och vara i samspel med sitt barn. Föräldraskap för med sig utmaningar och även överraskningar.

Att bli förälder är en ny och transformerande upplevelse. Föräldraskapet blir konkret senast då den nyfödde läggs i din famn för första gången. Föräldrarna kan börja bekanta sig med bebisen direkt efter förlossningen och hålla hen i hudkontakt innanför skjortan på avdelningen och senare även hemma. Hudkontakt ger bebisen trygghet,

närhet och värme, och förstärker dessutom anknytningen till bebisen. Anknytningen sker stegvis under daglig omvårdnad och gemenskap.

Stunderna på tumis med pappa eller annan förälder är också viktigt för bebisen. Man kan se bebisen i ögonen, smeka och hålla hen i famnen. Ge bebisen tid och full uppmärksamhet. Så här kan du medla till bebisen att hen är viktig för dig. Var och en är förälder på sitt eget sätt. Det lönar sig att dela med sig av sina känslor och upplevelser med andra föräldrar och professionella. Den andra föräldern och andra närstående har en viktig roll för mammans ork. Mamman behöver lugn för att koncentrera sig på amningen och för att återhämta sig från förlossningen. Man kan stöda mamman genom att uppmuntra, genom att berömma och ge praktiskt stöd.

13 Parförhållandet och sex

I början är förhållandet mellan mamma och bebis mycket nära eftersom att ta hand om och amma bebisen tar mycket tid. Den tid som mamman spenderar med bebisen kan framkalla känslor av hjälplöshet och otillräcklighet hos partnern. Partnern kan känna sig utestängd ibland. Att prata om dessa känslor och dela vardagliga upplevelser är viktigt för förhållandet och föräldraskapet. Efter bebisens födelse kan det vara svårt att hitta gemensam tid då babyvård, hushållssysslor och hobbyer tävlar om samma tid. Förlossningen och hormonella förändringar medför förändringar i förhållandet och sexlivet. Förändringarna kan vara positiva när återhämtningen från början har kommit igång. Direkt efter förlossningen är kroppen i ett återhämtningssläge och behöver tid för att återhämta sig. När kroppen återhämtar sig vaknar lusten till intim interaktion individuellt och gradvis.

Graviditeten och förlossningen förändrar kvinnans uppfattning om sin egen kropp. Kroppen kan kännas oattraktiv och främmande. Efter förlossningen är det bra att göra en liten utforskning av den egna kroppen och låta partnern lära känna den på nytt. Det är viktigt att lyssna på sig själv och sin egen kropp utan att såra den andres känslor.

Det finns ingen tydlig anvisning för att återuppta samlivet efter förlossningen. Vanligtvis rekommenderas det att återuppta samlivet först när efterblödningen har upphört på grund av risken för infektion. Läkningen av eventuella bristningar, mellangårdssnitt eller kejsarsnitt tar tid. Känsligheten i klitoris återkommer så småningom, och musklerna och slemhinnan i slidan återhämtar sig. Efter förlossningen och under amningsperioden kan slemhinnorna vara torra, och då kan du använda glidmedel.

14 Preventivmedel

Kom ihåg att du kan bli gravid redan innan första menstruationen. Det kan vara möjligt att bli gravid fastän det tidigare varit problematiskt. Se till att tillsammans med din partner planera passande preventivmedel så fort ni börjar ha samlag, om du inte önskar bli gravid. Fullamning förlänger tiden tills äggstockarnas aktiva funktion startar, men det är ändå fullt möjligt att bli gravid även under amningstiden.

Under amningstiden kan man använda sig av kombinerade preventivmedel (kondom, koppar- eller hormonspiral, minipiller, preventivkapsel). I början är kondom ett bra alternativ, eftersom det även skyddar mot infektioner. Kondom rekommenderas att använda åtminstone då efterblödningen ännu pågår men vanligtvis fram till eftergranskningen. Vissa kvinnor kan lida av torr vagina under amningstiden. Kondom kan skapa lokal irritation, och därför skulle det

löna sig att använda glidmedel med vatten- eller silikonbotten. Vid användning av kondom gjord på naturgummi rekommenderas det inte att använda glidmedel med oljebotten, eftersom det nöter på och kondomen lätt går sönder. Om du glömt att ta eller om preventivmedlet misslyckas använd dagen efter piller.

15 Säkerhet

För oss är det viktigt att trygga din och din nyföddas säkerhet under er sjukhusvistelse. Därför följer vi med din och den nyföddas mående, handleder till god hygien och begränsar t.ex. gästtider, speciellt under influenssasäsongen. För indentifiering skall du och din bebis ha ett patientarmband under hela er sjukhusvistelse. om du märker att armbandet fattas, be om ett nytt av din skötare. Det lönar sig att ta av armbandet först när ni kommit hem.

16 Hemfärd

Tiden för hemfärd från sjukhuset sker individuellt enligt ditt och din bebis mående, samt enligt behov av uppföljning.

- Förstföderskor far hem i medeltal 2-3 dygn efter förlossningen.
- Omföderskor far hem i medeltal 1-3 dygn efter förlossningen.
- Efter kejsarsnitt far man hem i medeltal 3-5 dygn efter förlossningen.

I samband med normal hemfärd kan man komma överens om ett uppföljningsbesök på sjukhuset för att kontrollera bebisens vikt och/eller gulhet 1-2 dygn efter hemfärd. Om en omföderskas hemfärd är tidig, bokas ett uppföljningsbesök till barnläkare 2-3 dygn efter hemfärd.

Barnläkaren undersöker alltid bebisen innan hemfärd och barnmorskan följer med mammans mående på hemfärdsdagen.

**Minneslista när det är dags
för hemfärd**

Väderanpassade och trevliga kläder för mamman, samt amnings-bh och vid behov bh-skydd. Dessa kan redan vara packade innan det är tid att åka för att föda.
Kläder åt bebisen som är lätta att klä på och av och passande för årstiden
Bilstol för att transportera barnet. Kom ihåg att bekanta dig med hur bilstolen används i god tid.

17 Efter utskrivning

Efter kontroll

Efterkontrollen sker på hälsovårdarens och läkarens mottagning 5–12 veckor efter förlossningen. Man diskuterar graviditetsprevention med dig, och om du önskar utfärdar läkaren ett recept på den preventivmetod du väljer. Efterkontroll förutsätts för att få den sista raten av föräldrapenningen.

Amningspolikliniken

Vid amningspolikliniken har du möjlighet till handledning och stöd för problematik som rör amningen. Du kan boka tid redan under tiden du är på sjukhuset innan hemfärd, eller senare via rådgivningen där hälsovårdaren skriver en remiss. Vår tjänst kan också utnyttjas under graviditeten om man vill gå igenom sin kommande amningsplan. Tidsbokning vardagar kl.13-14, tel: (02) 3132310

Polikliniken för sexuell hälsa

Vi vill ombesörja din återhämtning på ett så holistiskt sätt som möjligt, och därför har du möjlighet att be om en mottagningstid också på polikliniken för sexuell hälsa. Du kan berätta om ditt intresse för att träffa en sexualrådgivare antingen under avdelningsvistelsen eller på efterkontrollen (på mödramottagningen eller rådgivningen). Då utfärdas det därifrån en remiss och du kan boka en tid (02) 313 1312 (kl. 8.15–15.30).

Oroväckande symptom

Mor

Kontakta din hälsovårdscentral, rådgivning eller sjukhusets
hjälptelefonnummer om:

du misstänker en mjölkstockning/bröstinflammation: du har ett varmt,
rött och smärtsamt område i bröstet

du har ont i nedre delen av magen

dina flytningar luktar illa, blir rikliga och klarröda eller innehåller
koagulerade klumpar

du har feber över 37,5 grader

operationssåret är tydligt rodnat, varmt, smärtsamt, varigt eller blödande

du har avföringsinkontinens

det förekommer bilateral svullnad eller ont i nedre extremiteterna

du gråter fortfarande och är deprimerad 2 veckor efter förlossningen

Bebis

Kontakta omedelbart rådgivning eller avdelningen som skrev ut dig om:

du är orolig för bebisens välmående

bebisens hud eller ögonvitan blir gul

bebisens vaknar inte för att äta, är trött eller orkar inte äta
efter att ha blivit väckt

bebisens kräks eller har uppstötningar ofta

bebisens gråter mycket och lugnar sig inte när den tröstras

bebisens andas onormalt

bebisens feber stiger över 38 grader

Se sjukhusets kontaktuppgifter på sista sidan i guiden.

18 Kontaktinformation

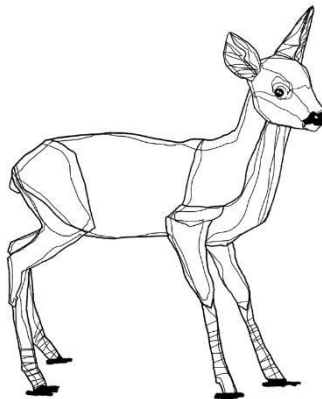
Jouren för Kvinnokliniken
(02) 313 1000

Avdelningen för familjer och nyfödda
(02) 313 1300
Måndag-fredag 8-15, lördag 9-15

www.tyks.fi

www.naistalo.fi

www.terveyskyla.fi





Åbo universitetscentralsjukhus
Fyr sjukhus
Avdelningen för familjer och nyfödda
Keramikfabriksgatan 5
20520 Åbo

